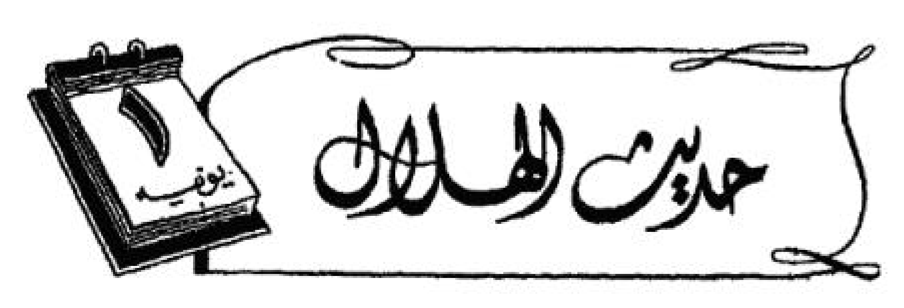


ندوة اهل الفكر: يزور مصر كل عام طائفة من اعلام العلم والادب للاشتراك فى المؤتمرات العلمية ، او حضور جلسات المجمع اللغوى او لالقاء محاضرات فى بعض دور العلم والادب او لزيارة مشاهد مصر التاريخية والفنية ، فيحتفى بهم بعض أصدقائهم او ينزلون ضيوفا على احدى الجهات الرسمية التى دعتهم لحضور هذه المؤتمرات او القاء هذه المحاضرات . وبعد ان تنتهى مهماتهم التى دعوا اليها يرجعون الى بلادهم دون ان يتصلوا اتصالا جديا بالاوساط العلمية والادبية ، ودون ان تعنى بهم الهيئات الاخرى التى لم تشترك فى دعوتهم الى هذه البلاد

وعندنا فى مصر جامعة الدول العربية ، والمؤتمر الاسلامى ، وفى كل منهما ادارة عامة للثقافة والعمل لتنميتها بين الدول العربية والاسلامية كما ان عندنا مجمع اللغة العربية ، والمجلس الاعلى لرعاية الفنون والآداب وجمعية الشبان المسلمين ، وجمعية الشبان المسيحية ، ورابطة الادب الحديث والرابطة الاسلامية .. لا بل عندنا نقابة الصحافيين ، ونقابة المهندسين ، ونقابة المحامين ، واتحاد المهن الطبية .. وكل هذه الهيئات تعمل فى نطاق ضيق . فأى عالم او اديب او فنان نزل فى مصر . اذا لم يكن مدعوا من احد هذه الهيئات ، لا يجد مكانا ولا ندوة يجتمع فيها برجال الفكر العربى فى مصر ، وقد يقضى الاسابيع دون ان يتصل او يتعرف الا ببعض الافراد القلائل ، ثم يعود الى بلاده كما اتى فلا تعارف فكرى ولا تبادل ثقافى تنشط به الحياة الفكرية فى الشرق العربى ..!

وقد نجم عن ذلك ان علماء الاقطار العربية والاسلامية وادباءها وفنانيها لايكاد يعرف بعضهم بعضا مع شهرتهم فى بلادهم ، بل ان هناك من يجهل النهضات الادبية والثقافية واعلامها فى بعض هذه البلاد لانه لم يجتمع بأدبائها

وعلمائها الذين يزورون مصر ، او لانه لم يزر هذه البلاد ويقف على ما فيها من حركة فكرية

ولا ريب ان من اهم الاسباب التى ادت الى هذه الحالة ان الهيئات العلميه والادبية الحكومية تقتصر على اعمالها وعلاقاتها الرسمية ؛ فلا تعنى باتصال ضيوفها بالاوساط الثقافية الحرة ، وهى اذا شاءت ان تعرفهم بعلوم مصر وفنونها قامت بزيارتهم لآثارها الفرعونية والاسلامية ، ولمتاحفها التاريخية والفنية ، ولاشهر واضخم مساجدها فى مصر

واذا كانت هذه الزيارات الاثرية مفيدة فى الدعاية لهذه البلاد الا انها ليست كافية فى اطلاع هؤلاء الضيوف على الحركة الفكرية فى مصر ومدى نشاطها بين اهلها فى العصر الحديث

وكذلك نستطيع ان نقول ان الاوساط العلمية والادبية الحرة لا تقوم فى هذا الميدان الا بحدود ضيقة ، بل ان كل ما تعمله ان تقدم لهؤلاء الضيوف الشاى والحلوى ، وكثيرا ما يكون ذلك ثمنا لما قاموا به من القاء محاضرات عن بلادهم او فى بعض البحوث الثقافية

اننا محتاجون الى ندوة او ندوات يجد ضيوفنا فيها مزارا حرا يقضون فيه الساعات الى زملائهم من اهل العلم والادب فى مصر يتعارفون فيها ويتبادلون الآراء والافكار ، ويعملون فى جو حر بعيد عن الرسميات لكل ما ينهض بالعلم والأدب والفن فى بلاد الشرق العربى والاسلامى .. ويومئذ تزداد معرفة مصر وشقيقاتها بمن فيها من اعلام يقومون بخدمة العلوم والفنون والآداب ، وتقوى الوحدة الثقافية بين هذه الاقطار ، فلا نجد مثلا من يتساءل هل فى فلسطين او فى الاردن ادباء ، لانه لم يزرها ، ولم يجلس الى بعض اهلها من المثقفين

ان المجلس الاعلى لرعاية الفنون والآداب يستطيع ان يؤسس هذه الندوة كما تستطيع جامعة الدول العربية ، والمؤتمر الاسلامى ، فيكون عندنا ثلاث ندوات او اربع او خمس هى اشبه بالمجالس الادبية والعلمية والفلسفية التى كانت تعقد فى بيوت الخلفاء والوزراء فى بغداد ودمشق والاندلس ، والقاهرة . واقرب مثل تاريخى لذلك مجالس السلطان الغورى التى كان

يشترك فيها هذا السلطان العالم بمناقشاته وبحوثه وقد طبعت لجنة التاليف والترجمة والنشر هذه « المجالس » . وكذلك ندوات ومجالس الاندلس التى اخذت عنها الصالونات العلمية والادبية فى فرنسا وايطاليا وكانت عاملا قويا فى تقدم النهضات الثقافية فى هذه البلاد

واذا كانت جامعة الدول العربية تقوم ببناء دارها الفخمة على النيل الآن . وقد اوشكت ان تتم ، فلعلها تحتضن هذه الفكرة ، وتخرجها الى التنفيذ ، ولا سيما اننا علمنا ان امانتها العامة تهدف الى تحقيق هذه الغاية ، بل انها فكرت فيها تفكيرا جديا . ثم ارجاتها الى ما بعد انشاء دارها الجديدة

ديوان حفنى ناصف : يصدر فى هذا الشهر ديوان الشاعر المصرى الكبير المرحوم حفنى ناصف لاول مرة ــ ونقول لاول مرة ــ لانه منذ وفاته فى سنة ١٩١٩ لم يتح لاحد ان يقوم بحفظ هذا التراث الشعرى النفيس . ولولا جهود فردية واهلية لم يظهر هذا الديوان الى الوجود . فمما يؤسف له ان وزارة المعارف فى الماضى كانت لا تعنى بآثار الادباء والعلماء فى الوقت الذى تهتم فيه بتخصيص مكان فخم لشبابيك القلل القناوى القديمة ، وشواهد المقابر التى تجمعها من قرافة المجاورين وباب الوزير ، وبقايا البلاط والصحون والاخشاب فى عهد المماليك !

ان الآثار الفكرية التى خلفت مصر فى تاريخها الطويل هى اولى بالعناية والظهور للوجود ، لانها هى الاداة الاصيلة للفكر البشرى ، وتغذية النفس والوجدان بمعانى الجمال . ولا شك ان وزارة التربية والتعليم ، فى عهد وزيرها العامل كمال الدين حسين سوف تدفعها العناية الثقافية الى المحافظة على آثار الادباء والشعراء ولا سيما من لم تطبع كتبهم حتى الآن. ونذكر من ذلك ديوان محمود سامى البارودى القائد الشاعر الذى يعد اول من اسس نهضة الشعر العربى البليغ فى مصر ، وجعل لها هو وشوقى وحافظ الزعامة الشعرية على الاقطار العربية ، فان ديوانه حتى الآن لم يطبع منه الا جزءين تتضمن قصائده « حتى حرف اللام » وكذلك غيره من ادباء مصر وعلمائها الذين سيقضى الاهمال على آثارهم الفكرية القيمة ، وسيؤدى ذلك الى ظلم تاريخ العلوم والآداب لهؤلاء النوابغ فى مستقبل الاجيال

يصدر فى هذا الشهر لاول مرة ديوان الشاعر المصرى الكبير المرحوم حفنى ناصف لاول مرة . جمعه وشرحه وأرخ لصاحبه « ولده » الاستاذ مجد الدين حفنى ناصف . وهذه مقدمة الديوان بقلم تلميذه طه حسين

حفنى ناصف .. كما عرفته

أستاذا ، وصديقا ، وشاعرا

الدكتور طه حسين

كان ذكى القلب . خصب الذهن ، نافذ البصيرة ، حاضر البديهة ، سريع الخاطر ، ذرب اللسان . وكان اسمح الناس طبعا واسمحهم خلقا وارجحهم حلما ، واعذبهم روحا . وارقهم شمائل ، وكان يلقاك فتأنس الى محضره ، ويغيب عنك فتشتاق الى لقائه وكان مكفوف الاذى ، مبسوط المعرف لا يلقى الناس الا بما يحبون ، ولا يذكرهم ان غابوا عنه الا بما يرضيهم ان عرفوه . وكان ابغض الناس للغرور واحبهم للتواضع وازهدهم فى التكثر بعمل او قول .

عرفته من بعيد حين كانت انباؤه وفكاهاته ونوادره تساقط الينا ايام كنا طلابا فى الازهر ، فنازعتنى نفسى الى لقائه اشد النزاع وقطعت بينى وبين ذلك الاسباب ، واين كنت منه واين كان منى . كنت طالبا فى الازهر اقصى ما اطمح اليه ان اختلف الى الدروس وأفهم عن الشيوخ والقى هذا الاستاذ او ذاك من اساتذتنا بين حين وحين . وكان من هذه الطبقة التى نتحدث عنها ولا نرقى اليها . ثم اتيح لى لقاؤه فى الجامعة المصرية القديمة ذات مساء مع أحمد زكى رحمه الله فقدمنى اليه ، وكان احمد زكى قد درس لنا تاريخ الحضارة الاسلامية حينا فى الجامعة ثم انقطع عن الدرس وكنت اظهر له حزن الطلاب وحزنى لانقطاعه عن الدرس

فقال مداعبا: «لا تحزنوا فقد عوضكم الله من الدرهم دينارا فسيحاضركم

منذ اليوم استاذنا حفنى ناصف » ولم ار كذلك اليوم حياء ولا تواضعا حين سمعت حفنى ناصف يقول بصوت متهدج ولسان متلعثم : استغفر الله بل عوضهم من الدينار مليما » ثم اختلفت الى دروسه فى الجامعة فراقنى منه أول ماراقنى لين الجانب وارتفاع الكلفة بينه وبين الطلاب وتحدثه اليهم كانه واحد منهم ، وحرصه الشديد على أن يبلغ منهم منازل الرضى فى كل حال . خاصمت ذات مساء ابنه مجدى ناصف فى قاعة الدرس فنالنى بكلمة لم احبها واظهرت ضيقى بطول لسانه ولم ادر كيف ارتفع هذا الى الاستاذ فلم يرعنى الا صوته ملاطفا لى معتذرا الى كانه هو الذى مسنى بما لم احب . ولم تمض ايام على اختلافنا الى دروسه حتى عددناه صديقا لنا لا نتكلف اذا لقيناه ولا نتحفظ اذا تحدثنا اليه . وكان فى تلك الايام قاضيا فى طنطا فكان يلقى درسيه مساء الخميس من كل اسبوع من تمام السادسة الى تمام الثامنة وكان ربما بلغ الجامعة قبل ابان الدرس فجلس فى قهوة هناك كنا نسميها قهوة كوبرى قصر النيل . فكان كثير من الطلاب ينصرفون عن الدرس الاول الذى كان يلقى فى الجامعة من الخامسة الى السادسة وينتظرونه فى القهوة حتى اذا اقبل احاطوا به واخذوا معه فى الوان من الاحاديث يؤثرون محضره وحديثه على دروس غيره من الاساتذة ثم كثر لقائى له بعد ذلك فى ايام الجمعة . فقد كان يعرف ان لبعض الزملاء من الادباء الناشئين ولى مجلسا فى قهوة بباب الخلق

▭

وكان كثيرا ما يفاجئنا فى ذلك المجلس فيملأ قلوبنا غبطة ونفوسنا ازدهاء وفخرا . كان الامد بينه وبيننا بعيدا كان فى القمة وكنا فى الحضيض ، فكان يهبط الينا رفقا بنا واشفاقا علينا من ان نتكلف التصعيد اليه . وكان يساقينا اكواب الشاى ويمتعنا بجده وفكاهته فينسينا انفسنا واوقاتنا، وينصرف عنا وقد ملأ قلوبنا شوقا واشفاقا، شوقا الى يوم الجمعة المقبل واشفاقا من الا تتيح له الظروف لقاءنا فيه . وكان معلما فى كل ما كان يقول فى غرفات الدرس وفى قهوة كوبرى قصر النيل وفى قهوة باب الخلق مهما يكن موضوع الحديث الذى كان يأخذ معنا فيه ولست اعرف انى سمعت منه مرة واحدة كلمة تؤذى غائبا او تسوء شاهدا على كثرة فكاهته وتندره وقد سعى الى ذات ليلة فى دارى وتكلف الصعود الى الطابق السادس حيث كنت اقيم اشفاقا على من ان

اسعى اليه واتكلف فى ذلك مشقة او جهدا . وما اكثر الذين اختلفت الى دروسهم من الاساتذة فى مصر وفى غير مصر وقد اعجبت بكثير منهم واحببت بعضهم اعمق الحب واصفاه ولكنى لا اعرف كيف اصور ما وقع فى قلبى لهذا الاستاذ من بينهم خاصة . فقد كان مزاجا من الحب والاعجاب يجرى فيه كثير من اليسر والاسماح لم اكن اضعه موضع الاستاذ لانه كان يكره ذلك ويأباه ، ولم اكن اضعه بهذا الحب الخالص الذى تمازجه الهيبة والاجلال والذى يضمر التلميذ لاستاذه الاثير عنده الكريم عليه لانه كان يرفع الكلفة ويلغى الفروق ولا يكاد يلقى الطلاب من الشباب حتى يرجع الى شبابه ويصبح واحدا منهم ، ليس بينه وبينهم ما يكون بين الاساتذة والتلاميذ من هذا الاجلال وهذه المهابة ، وانما هى السذاجة اليسيرة والعشرة الهينة السهلة والمشاركة فى كل شىء

كنا نحب حديثه، وكنا نحب علمه وكنا نحب شعره ، وكنا على ذلك نداعبه كما كان بعضنا يداعب بعضا وكان أسعد الناس بذلك وارضاهم عنه واحرصهم عليه .

كان معلما فى كل ما يقول وكان متعلما من كل ما يسمع ، ومن كل ما يرى ، وفى كل لحظة من لحظات يقظته . كان طلب العلم والاستزادة



المرحوم حفنى ناصف

منه والتحرك اليه طبيعة ركبت فيه ومزاجا فطر عليه . يسمع العلماء فيحفظ عنهم ويسمع العامة فيسجل لهجاتهم ويحاول ان يردها الى اصولها . ويسافر الى الشرق والغرب فيحصى المشاهد التى يشهدها ويحاول أن يتعمق فقهها ما استطاع . يفعل هذا كله اثناء العمل واثناء الفراغ وفى أوقات الكد وفى أوقات الراحة ويسمع عن محسن لعلم الفلك فى اقليم من الاقاليم . فيتكلف السعى اليه والاقامة معه حتى يعلم علمه، ويقضى

الى الصعيد فلا يضيق بذلك ولا يألم له ؛ وانما يفرغ للهجات الناس فى ذلك الوجه فيحصيها ويستقصيها مااستطاع الى الاحصاء والاستقصاء سبيلا .

▭

كان اشبه المحدثين بعلمائنا القدماء الذين كانوا يرحلون فى طلب العلم من اقصى الارض الى اقصاها ، يجدون فى ذلك نعيم نفوسهم، ورضى قلوبهم وغذاء عقولهم . وكان شاعرا ولكن شعره كان عجبا من العجب لم يعرض عن مذاهب الذين أدركهم من المقلدين والمتكلفين واصحاب البديع الاعراض كله ، ولم يفن فيهم، ولم يلزم طرائقهم . كما انه لم يتهالك على تجديد المجددين ولم يندفع معهم الى غير غاية ، وانما توسط بين أولئك وهؤلاء فكان يصطنع البديع وينظم فيه . وكان يصطنع الجديد ويؤخذ منه ببعض أطرافه ، وكان بذلك اصدق صورة لمصر المتطورة فى ايامه ، فهو قد ولد بعد ان نيف القرن الماضى على الخمسين وتوفى قبل ان يبلغ هذا القرن عشرين عاما . فادرك عصر التطور المصرى بأدق معانيه . عرف احتفار قناة السويس فى آخر الصبا وعرف الثورة العرابية وشارك فيها حين استكمل شبابه . ثم شهد الاحتلال البريطانى وشقى به فيمن شقى من مواطنيه . ثم شهد نهوض الصفوة المصرية لمقاومة هذا الاحتلال . فاخذ معها فيما اخذت فيه ثم شهد اليقظة العقلية لمصر ، فكان من دعاتها والجادين فى اذكاء نارها من امثال محمد عبده ومصطفى كامل، وقاسم امين وسعد زغلول .

واتيح له أن يطلب العلم فى الازهر المحافظ وفى دار العلوم التى كانت تجدد بمقدار ، وعرف الذين تخرجوا فى المدارس المدنية المصرية والاوروبية وانتفع أعظم الانتفاع بكل ما شهد وبكل من عرف . ثم لم ينتفع فحسب ولكنه نفع ايضا أعظم النفع وابقاه فى شئون الدين والدنيا جميعا ، علم طائفة من هذه الصفوة الممتازة ، واتخذ طلابه له صديقا واصبح لبعضهم زميلا وشاركهم جميعا فى الوان نشاطهم على اختلافها . علم فى الحقوق فخرج ابرع القضاة واذكى المحامين وطائفة من زعماء السياسة والراى . وجلس فى مجالس القضاء المدنى نخدم العدل وتبع زملاءه الذين كانوا يشاركونه فى هذه المجالس ، وجد مع الجادين فى انشاء الجامعة المصرية الاولى ثم علم فيها وفعل ذلك كله احتسابا لله والوطن وختم حياته بالاشراف على تحقيق كتابة المصحف الشريف واخراجه للناس فى هذه الطبعة التى يقراها المسلمون جميعا فى اقطار الارض . وسافر الى أوربا متنزها

ومشاركا فى مؤتمرات المستشرقين وكان شعره صورة صادقة لهذه الحياة الحافلة الخصبة ولهذه البيئات المختلفة التى اضطرب فيها فليس غريبا ان يصطنع من الفنون الشعرية مااصطنع المتأخرون المقلدون وما اصطنع المعاصرون المجددون . وليس غريبا ان يكون شعره قطعة من نفسه وان تكون نفسه قطعة من وطنه وان تكون حياته من اخصب ما اتيح لجيله من الحياة وأن يكون حظه بعد وفاته من ذكر المواطنين له ووفائهم لجهده ملائما لهذه الحياة ، لم يكن يحفل بالشهرة أثناء حياته واكبر الظن انه لو استطاع ان يعرب عن ذات نفسه من حيث استقر فى جوار الله عز وجل لما انكره من حظه قبل الموت وبعده شيئا . فقد كانت القناعة والرضى احب شىء اليه . وكان التكثر والغرور بباطل الحياة ابغض شىء اليه وآناه عنه . وانى لاكتب عنه ما اكتب وانا أعلم انه لو كان حيا لاستحيا من الثناء عليه على انه أهل الثناء . ولكن الوفاء لأخيار الناس يضطرنا احيانا الى أن نقول فيهم من الخير مايضيقون به اشد الضيق .

فليتقبل روحه الكريم من تلميذه البر هذه التحية التى مهما تكن فهى أقل واهون مما كان ينبغى ان يقال فيه .

كيف تكون شخصيتك

تعمد أن تخلق فى نفسك الصفات التى تحبها فى الآخرين ، وقرر نهائياً الهدف الذى يدور عليه محور حياتك ونشاطك

وليكن من بين أهدافك التى تصبو اليها عنصراً قوياً لخدمة الآخرين ، وحذار من التخلى عن التبعات أو الفرار منها

وحافظ على الوفاء بعهودك ووعودك ، ولهذا يجب أن تراعى الدقة فى بذل الوعود

وليكن هدفك أن تفوز بسمعة الرجل الذى يؤدى من الأعمال أكثر مما يطلب منه

واذا استقر رأيك على سلوك سبيل تعتقد انك على صواب فى السير فيه ، فارفض رفضاً باتاً كل ما يقوله أو يظنه غيرك بغية تحويلك عن سبيلك

ولاتبحث عن أخطاء الآخرين وسوءاتهم ، بل ابحث عن الفضائل المحمودة فيهم . وامتنع عن ترديد الاشاعات والأحاديث التافهة التى تعود بالضرر على غيرك من الناس



بقلم الأستاذ حسن جلال

وكيل مجلس الدولة المساعد السابق

قال صاحبى :

ـ كنا خمســة من الزملاء .. اتممنا الحلقة السادسة من عمرنا ، دون أن يبدو على واحد منا أنه تجاوز الحلقة الرابعة .. كان منا من (وصل) وشعره لا يزال غزيرا سليما لم يمسح عليه (الصلع) بعد بيده الناعمة الملساء ، بل أن أحدنا كان يحتفظ بلون شعره أيضا ، فلم تكن تشتعل بالشيب من رأسه الا شعرات معدودات .. وكان منا من احتفظ بنضارة وجهه ، فظل يبدو وهو فى الستين فى مثل رونق أبناء الثلاثين .. أما استقامة العود ، والتماع العينين ، وخفة الحركة ، فقد كانت مزايا مشتركة بيننا جميعا !

ونظرا لتقارب اعمارنا فاننا تقاعدنا فى مواعيد متقاربة بعد أن وصلنا الى سن الستين .. ورأى بعض زملائنا أن يحتفلوا ببلوغنا هذه المرحلة من أعمارنا سالمين . فأولموا لنا وليمة عامرة فى « نادينا » دعوا اليها بقية أقراننا ، وبالغوا فى تكريمنا والحفاوة بنا وبعد الطعام قام زميل ظريف يحيينا ثم ختم حديثه بأن طلب الينا أن يكشف كل واحد منا ـ نحن الخمسة ـ عما يعتقد أنه السر فى وصوله سالما الى هذه السن .. ولقى هذا الاقتراح ترحيبا من بقية الزملاء ، فألحوا علينا فى الكلام ، لنفشى لهم مازعموا أنه سر من أسرارنا ، ولم يسعنا الا أن ننزل على ارادة الجماعة ...

قال صاحبى : واختارونى لافتتاح هذه الندوة ، وأجلسونى على كرسى

الاعتراف لاكشف لهم سري . وابين لهم كيف امكن ان تنزلق « السنون » عن كاهلى بهذه البساطة حتى تقاعدت دون ان اقعد . فأسلمت امري الي الله ، وبدات حديثي اليهم بقولي :

ـ اني لا اشارك الشاعر القديم رايه في ان المنايا تأتي خبط عشواء ـ « من تصب تمته ومن تخطيء يعمر فيهرم » ـ فواقع الامر ان الخطأ والصواب في هذا المقام انما يرجع الى أسباب دفينة قديمة من أهمل شأنها في صباه استهدف لنتائجها الخطرة كلما تقدمت به السن . ومن تنبه لها في بداية امرها ، وعمل على مقاومتها نجا في الغالب من عواقبها الوخيمة .. والشيخوخة السليمة ثمرة لاينعم بها الا من احسن غرس بذورها وهو في صباه ...

قال صاحبي : ثم استطردت قائلا : واذا انا عدت بذاكرتي الى أيام صباى أجد انى كنت مولعا باللعب والجرى ، وانى لم يكن يمر بي يوم لا اقضي فيه ساعتين على الاقل في رياضة عنيفة وكنت انا وبعض زملائى نخرج صبيحة كل يوم جمعة في رحلة الى تلال المقطم نجوب شعابها وتتسلق هضابها ، أو الى جبال حلوان ووادى حوف حيث نستمتع بالهواء الجاف النقى والمناظر الخلابة الساحرة ونعود آخر النهار كما لو كنا خلقنا من جديد ...

وشبت معنا هذه الهواية ، فصرنا نقوم بالرحلات الطويلة بعد ذلك على شاطيء البحر الاحمر وفي واحات مصر السحيقة ، واعتقد ان ذلك افادنا فائدة لا تقدر في تدعيم بنياننا ، وفي تطهير اجهزتنا ، وتجديد خلايانا ، كما ان هذه الرياضة ساعدتنا على تكوين رئتين قويتين وقلب متجدد الشباب

قال صاحبي : وختمت حديثي الى زملائى بقولي : ان من المشاهدات التى نشترك جميعا في ملاحظتها ان رجال الجندية يعمرون عادة اكثر من غيرهم ، وانهم يحتفظون بشبابهم الى مراحل العمر المتقدمة وان مرد ذلك كله الى نشوئهم على « الطوابير الشاقة » و « المناورات العنيفة » والى السباحة وركوب الخيل وشتى الرياضات الاخرى التى يمارسونها في عملهم وفي لهوهم على السواء ـ وهذا كله يؤيد المعنى الذى اذهب اليه ، ويؤكد لكم ان السر الذى كاشفتكم به يستحق التأمل والتدبر والاعتبار !

قال صاحبي : فلما انتهيت من كلامي تقدم ثاني الزملاء فقال :

ـ لاتعجبوا اذا قلت لكم ان « السر » عندي أبسط واهون مما ذهب اليه زميلي ، وانى مدين بحالتى التى انا عليها الى سببين تافهين .. أولهما ـ فرشة الاسنان والثاني ـ قطعة من « اللبان » أعتدت ان امضغها لبضع دقائق بعد كل وجبة طعام .. اما « الفرشة » فاني وجدتها تنظف الاسنان ، وتمحو

عنها رواسبها ، وتحافظ على اللثة ، وتمنع تطرق الفساد اليها — واما « اللبان » فان مضغه يتم عمل « الفرشة » ، ويصل فى تنظيف الاسنان واللثة الى مالم تصل هى اليه .. ولكن مزيته الاولى التى تعلو على كل ما عداها هى انه يمد المعدة بمزيد من اللعاب فيسهل بذلك تدارك الطعام الذى تم ازدراده قبل ان ياخذ نصيبه كاملا من عملية المضغ ، وبذلك يتم هضم الطعام فى ظروفه الطبيعية المناسبة ، ويتم انتفاع الجسم بعصارته على أكمل صورة . فان من الحقائق المعروفة ان كثيرا من الناس لا يكادون ينتفعون باكثر من نصف ما ياكلون ... أما النصف الاخر فانه يذهب سدى ويخرج كما دخل .. وذلك بسبب ما يغلب على تصرفات الجيل الحاضر من طابع السرعة حتى أن منا من لا يستغرق فى تناول وجبته أكثر من دقائق .. بل ان منا من اعتاد ان لا يتناول طعامه وهو جالس ..وكثير منا يتناولون وجباتهم وهم وقوف .. بله من يتناولونها وهم يسيرون فى الطريق .. والجهاز الهضمى عماده الفم والمعدة ، فاذا تطهر الفم وقويت طواحينه ، واذا يسر للمعدة عملها وخفف عنها حملها ، كان ذلك كفيلا بحسن سير آلة الجسم كلها ، وتسنى للانسان أن يدرج الى الشيخوخة فى امن وطمانينة وسلام!

▭

وجاء دور الثالث فقام وقال :

— لقد حدثكم زميلاى فى فضل الجرى والنط ، ومزايا المضغ والطحن ، وبينوا أثر ذلك كله فى اطالة الاعمار ، فى حين أن السر عندى يكمن فى عملية اخرى تخالف بعض الشىء ما ذهبوا اليه .. لقد نشأت على حب النوم المبكر واليقظة المبكرة.. فكنت آوى الى فراشى بعد دخول الليل بقليل ، واهب منه قبل طلوع النهار بقليل .. اما سحابة النهار فانى كنت شديد الحرص على ان اقطعها بساعة قيلولة بعد الغداء ، وبذلك كنت أقسم اليوم الى قسمين حتى لا يرهقنى طوله ، ويثقل على تسلسل العمل فيه . والرأى عندى انه لا شىء أقتل للمرء من تسرب التعب الى عضلاته واعصابه ، فان انهيار العضلات أو الاعصاب قد يقع فى لحظة ، ولكن الشفاء منه قد يستغرق الشهور وقد يبلغ السنين .. ومن الناس من يفتنهم بريق الشهب فيعيشون عيشها ويسطعون فترة قصيرة على حساب دمهم ونخاعهم ثم لا يلبثون أن ينطفئوا ... ولذلك آثرت أنا أن أضىء كما تضىء الشمعة على أن التهب واحترق كما يفعل الشهاب !

واذا كان أعذب الشعر أكذبه فان من أعذب الشعر عندى قول « الخيام » فى رباعياته :

فما أطال النوم عمرا ولا
قصر فى الاعمار طول السهر!

▭

قال صاحبى : وجاء دور الرابع بعد ذلك فقال :

ـ يبدو لى ان الامر اختلط على الزملاء فزعموا انهم يحاولون « كشف السر » وهم انما يستعرضون من السر « مظهره » دون أن يفطنوا الى حقيقة « جوهره » ـ ولذلك سمعناهم يصفون لنا أساليب يناقض بعضها بعضا .. فبينما قال بعضهم انه كان يستعين بالركود والاخلاد الى الراحة لتعبئة قواه وتجديد نشاطه ، قال آخرون انهم كانوا يحاولون الوصول الى هذه الاهداف عينها بتنشيط الجسم وتجويد الهضم عن طريق الحركة والانطلاق الى الفلوات .. والذى غاب عنهم جميعا ان هناك سرا « دفينا » يكمن وراء اسرارهم « السطحية » ـ ذلك ان مجالات النشاط فى الرحلات وغيرها ..

ومظاهر الصحة المستمدة من العناية بالفم وغيره من اجهزة الجسم .. كل أولئك لا قيمة لشىء منه الا بمقدار ما يوفر للانسان من روح السعادة والمرح والبهجة .. وفى ظل هذه البهجة تطمئن النفس وتهدأ الروح ، وتمر السنون وتنقضى حلقات العمر واحدة فى اثر واحدة دون أن يحس صاحبها وطأة العيش ، أو يشعر بما يسمونه صروف الدهر وتقلبات الزمن ..

فصاحب الروح المرح لا يرى من الاشياء الا جانبها الوضاء ، وهو حين تدلهم الخطوب يكسر حدتها باستبشاره وطمأنينة نفسه ، ويتغلب على قسوتها بتفاؤله وهدوء روحه . ومن عرف طمأنينة النفس وهدوء الروح والتطلع الى الدنيا من جوانبها المرحة فقد عرف السعاده التى يطيب العيش فى أكنافها ، وتحصن ضد « المنغصات » التى « تقصف » العمر وتؤدى الى الهلاك السريع !

لقد كنا فى مدينة القاهرة اثناء العدوان الثلاثى الغادر الذى وقع فى اكتوبر الماضى تزورنا طائرات العدو فى موجات ولكنى كنت ـ ومازلت بحمدالله ـ من المتفائلين .. فكانت تمر الغارة فوق رأسى كسحابة الصيف ، وكنت انزوى فى ركن من الاركان واترك وهمى يصور لى انه حتى ولو حصلت اصابة مباشرة للمنزل الذى انا فيه فان هذا الركن سيصمد ويظل سليما لابرز منه الى فضاء الله الواسع بعد انتهاء الغارة ـ ولكن كان معنا فى نفس المنزل جار مسكين لا ينظر للامور الا من زواياها الحالكة السواد فكانت اذا نعقت صفارة الانذار هلع وطارت نفسه شعاعا ، ووقع متخاذلا لا يقوى على نزول الدرج الى المخبأ وهو قائم على قدميه كما قد تقوى حتى الكلاب والهررة الاليفة ـ وكنا نظل طول الوقت مشغولين به نشجعه ونصبره ونواسيه وهو عنا فى صمم ، لاتنفرج غمته حتى يسمع باذنيه صفير الامان !.. فهذا التفكير الاسود ، وهذا الخوف القاتل هما أول ماينبغى ان يطارده الانسان من نفسه لو كان يطمع فى العيش السعيد ... والعمر المديد !

قال صاحبى :

واخيرا وقف زميلنا الاخير فقال :

ـ خذوها عني ايها الاخوان كلمة واحدة هي سر كل فلاح واساس كل صحة ونجـاح ! انطلقوا على سـجاياكم ولا تتزمتـوا ! كلوا ماتشتهون واشربوا ما تشاءون .. واستمتعوا بالراحة والهدوء أو هبوا خفافا لممارسة ضروب الرياضـة والنشاط ... وناموا مبكرين أو قوموا الليل سـاهرين ... افعلوا ما شئتم ولـكن بشرط واحد ... هو ان تجعلوا رائدكم دائما ان تغلب على تصرفاتكم « روح الاعتدال »

ـ والجرعة الواحدة من اى شيء قـد تنعش ، ولـكن « الافراط » هو الذى يقتـل !... فلا تنسوا نصيبكم من الدنيـا ... وعيشوا ايامكم أحياء تنبض بالحياة دماؤكم وقلوبكم ...

وان كان لابد لى ان اضيف معنى آخر لايقل فى سحره وحسن اثره من معنى « الاعتدال » فانى لا اجد خـيرا من ترديد قول الامام على : « لا يكثرن أحدكم حزنا على مالم يكن ليدركه ، ولا يكثرن احـدكم فرحا بما لم يكن ليفوته » !

كما انى لا اريد ان ابرح هـذا المكان حتى انصف « الخيام » من صاحبي القاسى الذى وصف شعره بالعذوبة ليقول انه اكذوبة .. فانى لم أسمع شيئا أصـدق من قوله رحمه الله :

لا تشغل البال بماضى الزمان
ولا بآتى العيش ـ قبل الأوان
واغنم من الحاضر .. لذاته
فليس من طبع الليالى الامان !
غد بظهر الغيب ، واليوم لي
وكم يخيب الظن فى المقبـل !
ولست بالغـافل حتى أرى
جمـال دنيـاى ولا أجتلى !

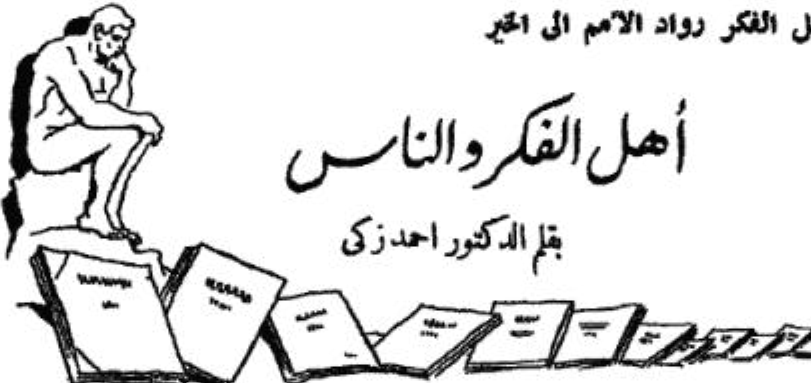
قلت لصاحبى لمـا فرغ من هذا الحديث الطويل :

ـ يا بنى ! لقد اجهدت نفسـك أنت واخوتك « الصغار » فى شيء قضى أمره منذ زمان وعرف سره. أن الانسان قد يعيش حقـا حتى الستين « بالاعتدال » و « المرح » و « النوم المبكر » وما الى ذلك من الامور التى ذكرتموها .. ولكن ثق انه لن يستطيع الوصول الى ... الثمانين ليعيش الى ما شـاء الله بعدها ، الا اذا كان منذ حداثته قد دأب على ان يجعل عشـاءه ... « اللبن الزبادي والعسل الاسود » ! فاعمل لآخرتك كأنك تموت غدا .. ثم كل هذا اللبن بالعسـل لعلك تعيش أبدا !...

مع الصبر

مع الصبر تستطيع أن تحقق كل شيء ... حتى اغتراف الماء بالمصفاة ، تستطيع أن تحققه إذا صبرت حتى يتجمد الماء

« حكيم »



أهل الفكر والناس

بقلم الدكتور احمد زكى

من هم أهل الفكر ؟

سؤال لابد أن يسأله كل من سمع بأهل الفكر ، ومن لم يكن له بهم سابق علم ، ولا بهذا التعبير سابق الفة

أنه من تلك التعابير التي ينطق بها حتى من الفوها ، ثم تأخذ تسألهم عن تعريفها ، فيحارون بها تعريفا . ان التعاريف قد تسهل فى الاشياء التى تراها العين ، وتمسك بها اليد ، وقد يكون كشف عن هويتها العلم . ولكنها تصعب فى المعانى ، وهى أصعب فى المعانى التى من طبيعتها أنها لاتتحدد ، أو تلك التى لم تعم فتنتشر ، فيضمن لها انتشارها معنى موحدا شائعا

وليس « أهل الفكر » من التعابير التى بلغت من الشيوع ذلك القدر الذى يضمن لها المعنى المحدد الواحد الشائع

ليس كل من فكر بصاحب فكر

ان كل انسان له عقل ، لابد أن يفكر . ولكنه لايكون من أهل الفكر اذا اقتصر فكره على طعام وشراب ، أو تدبير طعام وشراب

ان الحياة لها وجوه شتى ، تحتل فى القيم الانسانية مراتب عدة ، فالذى يفكر لا يكون ، اصطلاحا ، من أهل الفكر الا اذا هو فكر فى تلك القيم التى تحتل فى القيم الانسانية مراتب عليا

وهو لايفكر الا من بعد معرفة ، ومن بعد علم ، ومن بعد تحصيل

فأهل الفكر اذن هم كذلك أهل المعرفة ، أهل العلم ، العارفون الدارسون

ولكن ليس كل دارس عارف عالم ، بداخل فى زمرة أهل الفكر . ان من الدارسين العارفين من يستخدم فكره فى درس ، وفى جمع ، وفى تحصيل ، وفى تسجيل . والعقل هنا كصفحات الكتاب يملؤها مالئها حتى تتسود سطورها . ثم لايكون بين صفحة وصفحة تحاوب . لابد اذن لصاحب الفكر من أن يفكر

فيما جمع ، وان يزيد على ماجمع ، وان يرتاد بفكره المجهول . يرتاد مالم يعلم بالذى علم . ولا يكون عبدا للذى علم

اهل الفكر والناس

وقيمة اهل الفكر تعلو وتسفل تبعا للحقل الذى يرتادونه ، فى تقدير الناس ، سفلاوعلوا . واعلاها مايتصل بحياة الناس ، فى أرزاقهم ، وفى مجتمعهم ، وفى سياستهم فى دنيا ، وما وراء دنيا . واعلاها مايتصل كذلك ، الى جانب الحياة المادية ، بالحياة الروحية ، فيشبع الارواح كما يشبع الاجسام

واهل الفكر كثيرا ما اتهموا بالتفكير ، من بعد علم ، ثم الوقوف عند ذلك ، فلم يحاولوا صبغ المجتمع بالذى فكروا ، ولا تزويده عملا ، بالذى انتجوا

وهذا حق . حق انهم يقفون عند الفكر ، وعند الكتابة والنشر . وحق لهم ان يقفوا . فالذى يخرج من اهل الفكر ، الى ميدان العمل ، يحقق أمرا ، سوف يفسد فكره ، ويعتل أمره . ذلك انه سوف يدخل ميدانا لايسوده الفكروحده . ميدانا تتحكم فيه صعوبات تتصل بالاشخاص ، وتتصل بالاوضاع ، وتتصل بالاطماع . والنازل بفكره الى هذا الميدان سوف يخرج منه متسخ الفكر ، مريض النفس كسير الخاطر بالذى وجد فى هذه الحقول مما لا ياتلف وامزجة اهل الفكر ابدا

ان اهل الفكر يرسمون ما يجب ان يكون : على أصفى ماتكون ، ثم هم يتركون لاهل التنفيذ امر التطبيق فى ميدان ، من أشياء ، ومن احياء ، هم ادرى بالسلوك فيها . واهل التنفيذ اقدر على اغماض العين فيما لايستطيع صاحب الفكر ان يغمض عليه عينا . وهم اقدر على الابتسام على الالم ، والظهور بالتألم على الفرح ، وكل هذه اشياء تدخل على اهل الفكر صوامعهم فتعكر عليهم الصفو ، وتقتل فيهم معانى للحرية الكريمة تذهب بالذى عندهم فى الحياة من قيم

ومن أجل هذا لاتكاد تجد اهل الفكر فى المجتمع الزائط : ولا تكاد تجدهم فى احتفال حافل ، ويسيرون بين الناس ، فى الشوارع والاسواق ، فلا يكاد يتبينهم احد . انما يلتقى بهم الناس على سطور جريدة او مجلة ، او على صفحات كتاب . تنكروا على الناس وجها ، وتنكروا خلقة ، ولكن تعرفوا اليهم انفسا وفكرا

اهل الفكر وراء كل تطور وثورة

وهذا الزمان فى تغير دائم ، وعيش الناس فى تطور مطرد . ومن التطور مايكون هادئا ، ومن التطور مايكون عنيفا فيسمى انقلابا ، ويسمى ثورة . واهل الفكر وراء كل تطور ، من هادىء وعنيف ، ووراء كل ثورة . ولولا فلتير وروسو ما كانت الثورة الفرنسية . ولولا كارل ماركس ما

كانت الثورة الروسية . وفتش عن كل ثورة محمودة العاقبة أو غير محمودة ، تجد وراءها « فلتيرا » ، أو تجد وراءها « ماركسا » . ان اهل الفكر هم صانعوا الثورات ولو لم يحضروها

والثورة العمالية فى انجلترا ، وقد خطت الى الحياة من اول هذا القرن خطوات هادئة ، ذهبت عنها بحدة الثورة وحرافتها ، هذه الثورة ما كانت لتكون لو لم تتقدمها تلك الفئة من اهل الفكر الذين جمعتهم الجمعية الفابية التى ضمت رجالا من امثال جورج برنارد شو ، وسدنى وب وجراهام والاس ، ونساء من أمثال انى بيزانت ، وبتريس وب زوجة سدنى وب . وهذه الجمعية ورجالها هى التى نشرت الاشتراكية فى انجلترا ومهدت لنشأة حزب العمال فيها عام ١٩٠٦

ومصر تطورت فى القرن الذى مضى ، وفى القرن الحاضر ، تطورا من بعد تطور من بعد آخر . ويعنف التطور فيكون ثورة . وتنظر فى ثورات مصر فتجدها دائما قد سبقتها طائفة من اهل الفكر تمهد لها . وثورة عرابى مهد لها من أهل الفكر رجال . وخمدت ونشأت فى الامة طائفة من أهل الفكر ظلت تنفخ فى الجمرة المشتعلة حتى لايذهب أوارها . وممن نفخوا فيها جمال الدين الافغانى ، والامام محمد عبده وقاسم أمين . وثورة عام ١٩١٩ أججها رجال منهم الكثير الاحياء الذين يذكرون

والثورة الحاضرة حضر لها عشرات من الاقلام تكتب ، ومئات من الالسنة تقول . واستعد الشعب للتطور البالغ المنتظر ، فلما نضج استعدادا ، هيأ الله له رجالا تجرى على ايديهم مشيئة الله ، فتم التطور فلم يكد ان يكون فيه مخاصم معارك ، ولم تقطر من رقبة فيه دم

اهل الفكر يخرجون من كل بيئة

واهل الفكر يخرجون من كل طبقات الامة ، وكل البيئات لهم بيئة . فالفكر الحر ينبت فى كل أرض ، والعلم الذى هو ضرورى لكل صاحب فكر يحصله كل قادر ...

ولكن يغلب ان لايخرج اهل الفكر من الطبقة الارستقراطية الناعمة . لان نعومة العيش تجعل التفكير صعبا ، الا ان يكون شعرا وشوقى كان شاعرا ارستقراطيا . والتفكير بشره الضيق ، والارستقراطية سمة . ومع هذا قد خرج من الطبقة الارستقراطية اهل علم واهل فكر . ومن أبرز الامثلة على ذلك تولستوى : الامير الروسى الثرى المنعم

كذلك يغلب ان لايخرج اهل الفكر من الطبقة العاملة الكادحة ، لان الكدح للرزق لم يترك لهم فراغا يحصلون فيه علما ، والعلم مادة التفكير . والرجل الكادح لو درس وعلم وفكر ، فدخل فى تلك الزمرة من أهل الراى ، فما أسرع مايخرج عن الطبقة العاملة الكادحة . نظام

فكر ، واسلوب عيش ، ومتعة حياة ...

ان أهل الفكر أكثر ما يخرجون من الطبقة المتوسطة . دل على هذا التقصى ، ودل عليه التاريخ

الاشتراكية صنعها اهل الفكر من غير العمال

والاشتراكية ، على درجاتها المختلفة ، وهى أكبر تطور عرفناه فى عصورنا هذه الحديثة ، وعرفه آباؤنا الاقربون ، هذه الاشتراكية لم يضطلع بايجادها ولا ينشرها ولا بتنظيمها العمال . انما قام بذلك عنهم أهل الفكر ، وأهل الدرس ، وأهل العلم ، من الطبقة التى علتهم، تلك الطبقة المتوسطة

ويرتفع العمال ، ويتيسر العيش لهم ، وتتيسر التربية ، وتتيسر الكتب ، وتتيسر الجامعات ، فيظلون عمالا ، نعم ، ولكنهم يكونون قد خرجوا من ذلك النطاق الطبقى الذى كنا نسميه بالطبقة العاملة الكادحة ، ومثال ذلك عمال امريكا . أجرهم كأجر المدرسين ، وايرادهم يقارب ايراد المهندسين . وبيوتهم فيها ماقى بيوت الاكثرين ممن نعدهم فى الطبقة المتوسطة من نعيم ...

ان التقدم يجعل الطبقات تتقارب، والتقدم فى الاتجاه الصحيح يجعل التقارب بالارتفاع لا بالنزول . فهو يرتفع بالعامل من طبقة العامل الكادح الفقير ، الى طبقة العامل المنتج الثرى بانتاجه ، فيحتل مكانه ، طبقة من الطبقات المتوسطة فى الامم

والتقدم فى الاتجاه الصحيح هو الذى عماده الفكر الحر السليم ، يعاونه ويعاضده المزاج الانسانى الكريم ، الذى يخلو من أثرة ، وينظر الى الناس على أنهم مخلوقات من مخلوقات الله سواسية ، وانهم يعيشون فى وعاء أسمه الزمان ، دائم التغير ، دائم التطور ، لتحقيق مشيئة لله فى هذا الكون عظيمة مجيدة ...

***

اقوال ماثورة

يجب أن يكون كل رجل باحثاً فضولياً مدققاً فى كل ساعة من ساعات مغامرته الكبرى حتى اليوم الذى يختفى فيه ظله من فوق الأرض

(فرانك مور كولبى)

إذا أنت أسديت جميلا الى انسان فحذار أن تذكره ، وإن أسدى انسان اليك جميلا فحذار أن تنساه !

(حكيم)

قبل وفاة المرحوم الاستاذ احمد امين كتب هذا المقال للهلال وتأخر نشره لاسباب خاصة ونحن ننشره في هذا العدد تكريما لذكرى فقيد العلم والادب وحثا على العناية بالمجلات العلمية والادبية التي لا تلقى تشجيعا على أداء رسالتها في الشرق العربي

الكتاب والقراء

بقلم المرحوم الأستاذ أحمد أمين

احتجبت الثقافة والرسالة ، فعد ناس كثيرون أن احتجابهما محنة للادب ، اذ كانتا تغذيان عددا كبيرا من الناس ، غذاء روحيا ـ كانت الرسالة تنفخ روحا جديدة في الادب العربي الاسلامي ، وتعرضه على الناس عرضا جديدا ، جذابا قويا ، كما تعنى بالتنبيه على اخطاء يقع فيها كثير من الناس . وكانت الثقافة تعنى بنقل صورة من الحياة الغربية في الآداب والعلوم غالبا ، الى عرض قليل من القديم عرضا جديدا . ولما احتجبتا تنوع الكلام في احتجابهما على أشكال كثيرة ، فمنهم من نعى على وزارتي المعارف والداخلية تقصيرهما في الاعانة ، ومنهم من وجه اللوم الى جمهرة القراء ، اذ لم يساهموا مساهمة جدية في شرائهما أو الاشتراك فيهما . والحق أن كل هذا صحيح . فمجلة جدية كالثقافة والرسالة لا يمكن أن تعيش الا بمعاونة الحكومة والقراء ، أما الحكومة فقد كان يجب ان تفهم أن كلا من المجلتين يقوم مقام مدرسة تنشر الثقافة بين الكبار ، وتسمع صوت مصر لسائر العالم العربي ، وأكثر من ذلك أنها مدرسة يتعلم فيها الناشئون من الادباء ، فالناشىء أول ماينتج لاينتج كتابا تاما ، انماينتج مقالة تنشر في مجلة كهذه المجلات . ولو استعرضنا كبار كتابنا كطه حسين والعقاد وتوفيق الحكيم والمازني ، وجدناهم جميعا قد تخرجوا اما في مجلة كهذه ، أو في صحيفة ينشرون فيها مقالاتهم . حتى اذا استووا ونضجوا ، وثبوا من هذه المجلات الى تأليف الكتب . فماذا يصنع الناشئون وقد اختفت أمثال

هذه المجلات ، ولم تعد مجالا للتدريب الادبى ؟ وأما القـراء ، فانهم لم يشجعوا هذه المجلات بكثرة الاقبال عليها ، لأنهم ليس لهم صبر على الجد • وكل مايطلبونه ، هـزل يقرؤونه فى الترام ، أو فى السرير طلبا للنوم • أما صبر وبحث وجد وتفكير فيما يقرأ ، فهو بعيد عن ذلك كل البعـد • نعم : أبدى كثير من الناس الحزن على احتجاب الرسـالة والثقافة ، ولكن : ما قيمـة هـذا الحزن الافلاطونى اذا لم يتحول الى مساعدة جـدية ؟ ـ أذكرنى ذلك بحادثة حدثت لاستاذ فرنسى فى مسـالة خالف فيهـا رأى الجمهور، فعزلته الجامعـة من كرسيه ، فكان كلما لقيه أحد،أظهر له الحزن ،فكان يقول : ياسيدى ، ان هـذا الحزن الشفهى لاينفعنى ، فان أردت الحزن النافع فتبرع أنت وأمثالك تنشئون به كرسـيا فى الجامعة أعين عليه ـ وكذلك فى هذا الشأن ، ماذا يفعل الحـزن الشفوى ؟ وليس يخرج من جيب الحزين درهم يشترى به المجلة، أو يساهم فى حياتهـا ؟ ان الحـزن وحـده أمام هـذا الحادث ، كالحزن يظهره الرجل أمام شكوى الجائع من غير أن يسده بما يقيته

وثار قوم وتشـفوا بموت هاتين المجلتين ، وقالوا : ان موتهمـا كان طبيعيا ، لأنهما لم تسايرا الزمان، وأن أدبهما من نتاج الشيوخ الذين عفا عليهم الدهر • فهل هذا صحيح؟ ان الرسـالة كان طابعها الممتاز ، احيـاء الادب العربى ، وبث الروح فيه من جديد، وعرضه عرضا جديدا، فهل هذه النزعة تستحق الفناء ،أو أننا محتاجون حاليا اليها ، حتى مع تقدمنا فى المدنية ؟ ومن الذى يستطيع ان يكون أديبا من غير قراءة الاغانى والعقـد الفريد وكتب الجاحظ فى أصـولها العتيقـة • فكيف بمجلة تعرض ذلك كله عرضـا شيقا ؟ والثقافة ، انما كانت جديدة بمعنى الكلمـة ، فقـد كانت تعرض لأهم الكتب التى ظهرت فى أوربا ، وأهم المقالات ، وأهم مايشـغل العـالم الاوربى من نزعات اشـتراكيـة واقتصادية ، الى عرض أهم ما ظهر فى أوربا من قصص وفن • فكيف يعد هـذا قديمـا باليا ؟ وأن الذى كانت تقوم به الثقافة هو بعينـه ما تقوم به الهلال اليوم ، والكتاب هو الكتاب تقريبا ، غاية الامر أن الله رزق الهـلال قـدرة على التنـويع والابتكار أكبر واستطاعة فى الاختيار والاخـراج أمهر • أما أسـاس الموضوعات فواحد فى الجميع • فلم نسمى أدب الثقافة أدب شـيوخ باليا ، وغيره يستحق البقاء •؟

الحق أن هذه المحنة حركت ما فى نفوس الشبان من الغيرة من الشيوخ وهى شـنشنة نعرفها من أخـزم ، وقديما ما سـمعناها وقلنـا : اننا نرحب بأدب الشبان كل الترحيب، وتشجعهم كل التشجيـع • وكل مانطلب منهم ألا يقفزوا قفزا من غير استعداد ، ولا يخرجوا الى السوق من غـير تهيؤ ، كالذى نلاحظه على كثير منهـم • ودليلنا على ذلك أننا

أفسحنا صدورنا في الثقافة للشبان، أكثر مما أفسحناها للشيوخ • بل وتركنا لبعضهم حرية تامة في اختيار الموضوعات التي تكتب ، والتنظيم الذي تنظم به المجلة ، وكل التحسينات التي يشاءون ادخالها عليها • وماتت الثقافة مع الاسف وهي في هذا الوضع ، ويمكن المعترض المنصف أن يقوم باحصائيات كبيرة للاعداد الاخيرة ، ليرى أن أكثر كتابها كان أكثرهم من الشبان لا من الشيوخ • فكيف يقال بعد ذلك : انها ماتت لأنها تمثل أدب الشيوخ ؟ ان هؤلاء الشيوخ طالما قضوا السنين في تحصيل كتب ، مع اعداد طويل قبل أن يخطوا حرفا، وامتحنوا كثيرا ، وصهروا كثيرا ، حتى صاروا أدباء • فحبذا لو استعد الشبان استعدادهم ، واستطاعوا أن ينحوا الشيوخ عن مراكزهم ، ويحلوا محلهم ، أما مجرد الغمز واللمز ، والنعرة الدائمة في التفريق بين العنصرين ، فشيء كرد حتى مل، وتردد حتى ابتذل

ان احتجاب الثقافة والرسالة محنة تسأل عنها الحكومة والافراد ، وأن احتجابهما سيؤثر أثرا سيئا جدا في الحاضر والمستقبل • وانه ان كان الفرق كبيرا في النضوج والصبر على الدرس ، والتمرين المضني على النتاج الادبي : وان كان الفرق كبيرا في هذا كله بين شيوخ الحاضر وشبانه ، فسيكون الفرق كبيرا أيضا بين شيوخ المستقبل وشبانه ، لأن شيوخ المستقبل وهم شبان اليوم رأوا مدارس تعلموا فيها ، أما شبان المستقبل فسيحرمون هذه المدارس والله الهادي الى الصراط المستقيم



صورة الغلاف

الجامع الاموى

صورة الجامع الاموى بدمشق ، وهو يمثل تاريخ هذه المدينة العريقة ، وتقلبات المدنيات المختلفة عليها ، فالاعمدة شيدت على الطراز الرومانى ، والنقوش على الطراز البيزنطى والمآذن على الطراز العربى الاسلامى

معبد الكرنك هل تهدم بفعل الزلازل ؟

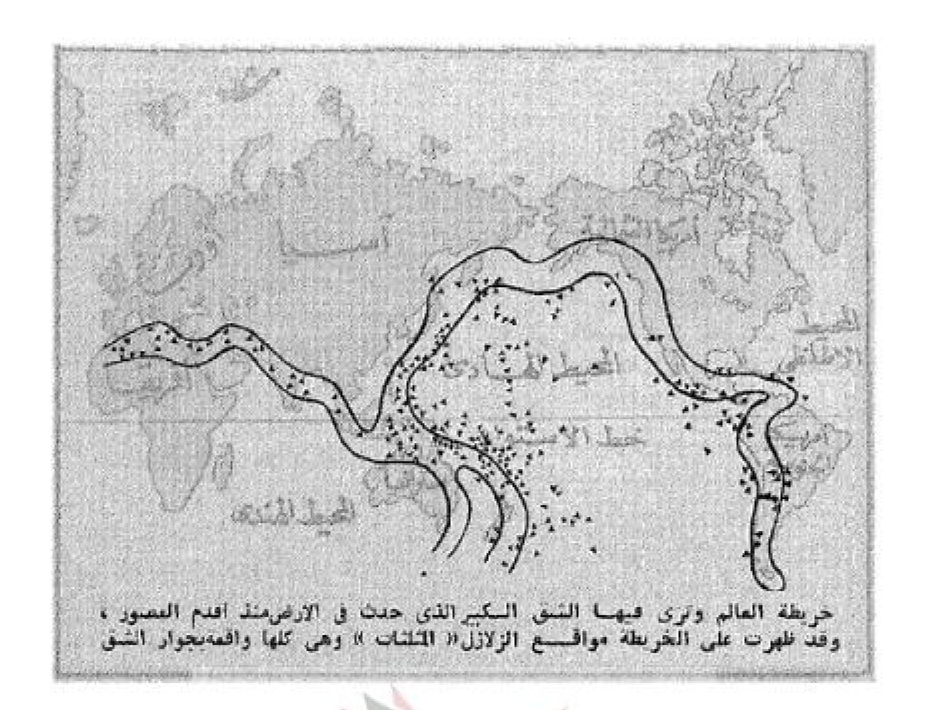
بقلم الأستاذ عبد الحميد سماحة
المدير العام لمرصد حلوان

جيراننا فى المنطقة الشمالية الشرقية من حوض البحر الابيض المتوسط جيران خطرين .. فمعظم الزلازل التى تأثرت بها مصر فى تاريخها الطويل، تشير باصبع الاتهام اليهم ، وتحدد بحر الارخبيل، وجزر كريت وقبرص ورودس ، وجنوب اليونان وآسيا الصغرى .. حيث القشرة الارضية ضعيفة غير مستقرة ، ومن ثم فهى مصدر دائم للهزات الأرضية ، هذه الهزات التى تنتشر من المركز فى حلقات تشبه تموجات الماء وتنتقل بسهولة خلال طبقات التربة الصخرية، حتى اذا مرت بطبقات رملية او طينية (وهى موصلات رديئة للزلازل) اصطدمت بها واحدثت الهزات العنيفة . والمعروف ان طبقات الأرض فى مراكز الزلازل هذه صخرية ، وان طبيعة أرض مصر رملية طينية ... ومن ثم كان « جارنا » غير المستقر هذا خطرا علينا ، لدرجة أننا كنا نحس أحيانا بالزلازل التى يبعث بها الينا بشكل أعنف مما يحس هو بها !..

كيف تحدث الزلازل

ولكن .. ماهى الزلازل ، وكيف تحدث ؟..

فى عصور التاريخ السحيقة ــ منذ حوالى ٢٠٠٠ مليون سنة ــ انفصلت كتلة غازية ملتهبة من الشمس وطارت فى الفضاء ، ثم تكثفت هذه الكتلة الغازية الملتهبة الى كتل هى الارض وأخواتها الكواكب السيارة والمذنبات والشهب ، وتكونت على سطح الأرض قشرة صلبة يحوى جوفها



خريطة العالم ونرى فيها الشق الكبير الذى حدث فى الارض منذ اقدم العصور ، وقد ظهرت على الخريطة مواقع الزلازل « المثلثات » وهى كلها واقعة بجوار الشق

مواد صهرتها الحرارة الشديدة . ولكن يبدو أن سمك هذه القشرة لم يكن متساويا فى جميع اجزائه ، ومن ثم كانت هناك مناطق ضعيفة كانت المواد الملتهبة المحبوسة فى داخلها تدفعها ملتمسة مخرجا ، فحدثت شقوق ، وانهارت بعض اجزاء ، فاحدثت زلازل .. وتفلتت المواد الملتهبة من بعضها الآخر ، فاحدثت براكين !

اساطير

ومنذ بدات الحياة على سطح الارض ، واحس الانسان بهذه الظواهر الغريبة ، اهتم بها ، وذهب فى تعليلها كل مذهب ، فظهرت اساطير كثيرة فى هذا التعليل ، وعزاها البعض الى قوى الشر والشيطان ، وعزاها البعض الآخر الى تعب الثور المسكين الذى يحمل كرة الأرض على قرنيه !...

مولد علم

غير أن العلم الحديث لم يهتم اهتماما فعليا بالزلازل الا منذ ٨٠ سنة ، حين ولد علم جديد هو علم الزلازل « Siemology » وقد أنشيء هذا العلم ليحذر الانسان من حدوث الزلازل قبل وقوعها ، ليأخذ الانسان حذره ، ولكن العلم الجديد لم ينجح فى تحقيق هذا الهدف حتى الآن ... وان نجح فى نواح أخرى ،

فقد سخر حدوث الزلازل لصالح بني البشر !

فهذا العلم الحديث الولادة يستغل حدوث الزلازل لمعرفة الحالة الطبيعية لباطن الأرض . فالموجات التي تتشعب من مراكز الزلازل ، وتسجلها المراصد المختلفة ، تمر خلال طبقات مختلفة الكثافة ، وتنعكس وتتكسر على بعضها ، وبدراسة هذه الانعكاسات والانكسارات وسرعة موجات الزلازل فيها يمكن معرفة الحالة الطبيعية لداخل الأرض .. وهذه هي احدى الوسائل الرئيسية لمعرفة طبيعة تربة الأرض ، اذ لا يمكن معرفة ذلك بحفر الانفاق مثلا ، فمنجم كمبرلي للماس في جنوب افريقا وهو أعمق حفرة حفرها الانسان في باطن الأرض حتى اليوم ، عمقه ١٣٣٥ قدما ، بينما يبلغ قطر الارض ٤١ مليون قدم .. اي ان هذا المنجم الضخم عبارة عن « خدش » بسيط في قشرة الأرض !

معمل ابحاث

والمعروف أن العلوم الحديثة تحتاج في اجراء تجاربها الى معمل ابحاث ، ومعمل علم الزلازل هي الزلازل نفسها ! .. وهناك مقياس دولي للزلازل ، مقسم الى ١٢ درجة ، يبدأ بالدرجة ١ وهي التي لا تحس بها سوى آلات الرصد الدقيقة ، ويتدرج في الشدة حتى الدرجة ١٢ وهي درجة زلزال مخرب . وبقياس درجة شدة الزلزال أثناء تموجاته من داخل المركز خلال طبقات الأرض يمكن معرفة نوع التربة على وجه الدقة .. وهذا هو السبب في ان الذين يبحثون عن البترول في باطن الارض ، يلجأون الى احداث الزلازل الصناعية لمعرفة طبيعة الأرض التي ينقبون فيها ، فيضعون امواد الديناميت في حفر ، ثم يفجرونها ، ويرصدون درجات التموجات التي تحدثها هزات الديناميت في باطن الأرض ...

وبالمثل فان البناء الأمثل هو الذي يعرف بانيه طبيعة التربة التي يقيمه عليها

٣٣٤ زلزالا

ولقد عرفت مصر الزلازل منذ تاريخها القديم ، ويقال ان معبد الكرنك كان قد تهدم بفعل الزلازل ، غير ان أول تسجيل للزلازل في مصر كان سنة ٢٧ قبل الميلاد . وقد سجله العلامة شميت من واقع الكتب الدينية . وسجل المؤرخ اليوناني فيلو ستراتوس حدوث زلزال آخر في مصر سنة ٩٣ قبل الميلاد دفع المصريين والكلدانيين الى تقديم القرابين من المناطق المصابة الى الآلهة ! ... وقد احصى كل من شميت ، ويعقوب أرتين ، والمقريزي ، والجبرتي ٣٩ زلزالا في مصر حتى سنة ١٩٠٣ ، وهي السنة التي أقيم فيها المرصد بجهة

حلوان . ومن سنة ١٩٠٣ حتى سنة ١٩٥٠ : سجل المرصد ٣٣٤ زلزالا محليا ، عدا الزلازل البعيدة المدى ، منها ٣٤ زلزالا فقط تأثرت بها مصر ، وشعر سكانها بها

شقوق وانكسارات

وقد قام الاستاذ عزوز اسماعيل، رئيس قسم الزلازل بمرصد حلوان، ببحث طريف عن الزلازل التي كان مركزها مصر نفسها ، فظهر له أنه قد حدث ٦٨ زلزالا مركزها مصر، في المدة ما بين سنة ١٩٢٢ و ١٩٥٠، شعر سكان مصر بأحد عشر زلزالا منها لأن درجاتها تتراوح بين ٣ ــ و ٥ وقد ظهر من هذا البحث أن طبيعة ارض مصر مستقرة لا تهددها الزلازل تهديدا جديا ، وان كانت هناك شقوق صغيرة « Rifts » وانكسارات « Faults » في القشرة فيما بين القاهرة وخليج العقبة ، أكثرها في الامتداد من الشرق الى الغرب ، هي مصدر هذه الزلازل ... وقد امكن الاستاذ عزوز تحديد مكان الشق الاكبر في شمال شرق حلوان ــ اى في منطقة جبل المقطم ... وقد عثر بعد ذلك على بحث في جامعة القاهرة ، اجراه الاستاذان ريكمال وطوسون ، وحدد البحث مكان فلق صغير في الجهة الشرقية من مدينة القاهرة .. اى في جبل المقطم !..

دفن الفضلات الذرية

أخذت الحاجة الآن تشتد للبحث عن مكان يتم فيه تصريف الفضلات ذات النشاط الاشعاعي المتخلفة من المحطات الذرية لتوليد الطاقة والافران الذرية التي تنتشر حركة تأسيسها يوما بعد يوم . وكان المتبع الى اليوم وضع هذه الفضلات داخل أوعية محكمة الاغلاق والقائها في هوات وانفاق سحيقة أو في أعماق البحار والمحيطات ، غير ان الاخذ بهذه الوسيلة لا ينجي من الخطر ، لأنه ليس في المستبعد أن تبلى وتتآكل هذه الاوعية في يوم ما فيقضي نشاطها الاشعاعي على ما في البحر من مخلوقات حية ، ويسمم المياه الجوفية في اليابسة كذلك

وهناك نظرية تقول بوجوب اطلاق هذه الفضلات داخل صواريخ في الفضاء الكوني على أن تحقيق هذه النظرية لايزال من قبيل الاحلام ثم تقدم العالم الالماني برنارد فيليرت بخطة جديدة هي وضع الفضلات الذرية داخل أوعية متينة محكمة الغلق ، تدفن في أعماق منخفضة في جزيرة جرينلاند أو اراضي القطب الجنوبي . ولما كانت مقادير الجليد الهائلة الموجودة في تلك الاصقاع في حركة دائمة وتحول مستمر ، فانه من المؤكد أن هذه الاوعية ستظل تغور في جوف الجليد بصورة مستمرة ، فضلا عن أن الامطار والثلوج الكثيرة التي تنهمر فوقها ستتجمد وتكون فوقها طبقات جديدة كثيفة

متى بدأت وكيف تطورت الوحدة العربية ؟

قصة الوحدة العربية في تاريخنا القومي

بقلم الاستاذ عبد الرحمن الرافعي
نقيب المحامين

الوحدة العربية حقيقة ثابتة • تمليها الاعتبارات التاريخية والجغرافية • وتستمد وجودها من أصول عريقة في القدم

فالحضارة البشرية قد بدأت في الشرق العربي

ظهرت الحضارة اول ما ظهرت في وادي النيل . نشأت على ضفافه منذ نحو سبعة آلاف سنة قبل الميلاد . ونمت وازدهرت على تعاقب الاجيال والقرون . وحملت مصر الى العالم مشعل المدنية والعلوم والفنون

وفيما بين النهرين . في وادي دجلة والفرات . ظهرت حضارة البابليين والاشوريين . نتيجة هجرة من هجرات الجزيرة العربية الى وادي الفرات . فصار العراق جزءا من المجموعة العربية ذات الحضارة القديمة . وذلك منذ حوالي ٣٥٠٠ سنة قبل الميلاد



فالحضارتان الاوليان حضارة وادي النيل . وحضارة ما بين النهرين . هما اقدم الحضارات التي عرفها بنو الانسان . نشأتا وازدهرتا في الشرق في الوقت الذي كانت فيه أوروبا غارقة في ظلمات الجهالة والهمجية باعتراف المؤرخين الاوروبيين

وفي الجنوب الغربي للجزيرة العربية — في بلاد اليمن السعيدة — ظهرت حضارة تشهد بها آثارها القديمة . كسد مأرب وهو اقدم خزان للمياه عرفه التاريخ . وقصر مسعود . وسد نعمان . وكانت عاصمتها (سبأ) قاعدة دولة قطعت شوطا بعيدا في المدنية

والهجرات العربية قد اتجهت شمالا . فاستوطن الكنعانيون فلسطين منذ حوالي ٢٥٠٠ سنة قبل الميلاد . فهي عربية من ذلك التاريخ

وسوريا ولبنان والاردن عربية بأصولها

والمؤرخون العرب القدماء كانوا يسمون البحر الاحمر (الخليج العربى) لانه يسير بين بلدان عربية من ادناه الى أقصاه

الشرق العربى موطن الرسالات

واذا كانت الرسالات الروحية من اركان الحضارة البشرية، فان الشرق العربى هو ايضا موطن هذه الرسالات

فابراهيم الخليل ابو الانبياء قد نشأ عربيا فى جنوب العراق . منذ نحو الفى سنة قبل الميلاد . ودعا الى التوحيد . ورحل الى فلسطين فمصر ثم الى الحجاز . وبنى الكعبة فى مكة مع ابنه اسماعيل

« ان أول بيت وضع للناس للذى ببكة مباركا وهدى للعالمين . فيه آيات بينات مقام ابراهيم »

« واذ يرفع ابراهيم القواعد من البيت واسماعيل . ربنا تقبل منا انك انت السميع العليم »

وفى جبل سيناء كلم الله موسى تكليما

وفى فلسطين نشأ السيد المسيح الذى اصابه من اضطهاد الرومان والاسرائيليين ما أصابه . وعلى يده ظهرت المسيحية السمحاء . الداعية الى الاخاء والسلام . لا الى البغى والعدوان

وفى ظلال البيت الحرام . نشأ محمد عليه الصلاة والسلام . ونزل عليه الوحى سنة ٦٠٩ الميلادية . ودعا الى رسالة الاسلام . رسالة التوحيد والايمان . فتصدى له قومه وحاربوه . وهاجر الى المدينة فى السنة الاولى للهجرة (سنة ٦٢٢ م) وبهجرته يبدأ التاريخ الهجرى

وفى السنة الثامنة للهجرة (٦٣٠ م) سار لفتح مكة بعد ان نقض اهلها عهد الحديبية . فتم له فتحها . وكان لهذا الفتح أثره وفضله فى توحيد كلمة العرب

وقد انتشر الاسلام اول ماانتشر بين سكان الجزيرة العربية

الخلفاء الراشدون والوحدة العربية

ولما توفى الرسول فى السنة الحادية عشرة من الهجرة (٦٣٢م) خلفه ابو بكر الصديق . اول الخلفاء الراشدين . فوحد كلمة العرب فى شبه الجزيرة . واستخلص هذه الوحدة من ايدى المنتقضين عليها من المرتدين

واتجه الى توجيه كلمة العرب عامة . فانفذ الى العراق سنة ١٢هـ جيشا عهد بقيادته الى قائد من خيرة قواده . وهو خالد بن الوليد . فاستخلص العراق من ايدى الفرس فى حرب خاطفة جعلت اسمه فى مصاف عظماء القواد فى التاريخ

وانفذ جيوشا اخرى الى بلاد الشام . وكانت تحت حكم الروم البيزنطيين (الرومان) . وأمر خالد ابن الوليد بان يسير الى الشام ليقود هذه الجيوش . فانتقل من العراق الى الشام وقاد الجيوش العربية وهزم الروم البيزنطيين فى واقعة (أجنادين) بين بيت المقدس وغزة



خريطة البلاد العربية التى تمتد من الخليج العربى الى مراكش

(سنة ٦٣٤ م – ١٣ هـ)

وفى اعقاب هذه الوقعة زحف الجيش البيزنطى على مواقع الجيش العربى . فالتحم الجيشان فى واقعة (اليرموك) شرقى نهر الاردن وانتصر فيها الجيش العربى بقيادة خالد بن الوليد انتصارا مبينا . وبهذه المعركة الحاسمة قضى على دولة البيزنطيين فى الشام

ولما توفى ابو بكر الصديق قبيل واقعة اليرموك تولى الخلافة من بعده عمر بن الخطاب . وفى عهده تم فتح العراق على يد قائد عربى محنك هو سعد بن ابى وقاص الذى هزم الفرس فى معركة القادسية بالعراق . وكانت معركة القادسية فاصلة لصالح العرب فى العراق . كما كانت واقعة اليرموك فى الشام

وأنفذ عمرو بن العاص الى مصر وكانت تحت حكم البيزنطيين أيضا . فاستخلصها من ايدى البيزنطيين سنة ٦٤٠ – ٦٤٢ م . وفتح برقة سنة ٦٤٣

واستقبلت الشعوب دخول العرب هذه البلاد . لا كغزاة فاتحين . بل كمنقذين لهم من اضطهاد الفرس والروم البيزنطيين. وخاصة لان هذه الشعوب بحكم موقعها أقرب الى العرب نسبا وأصولا وروابط اقتصادية وثقافية وروحية بل كان معظمهم عربا من قبل . فلا غرو ان انضموا الى الوحدة العربية راضين مختارين . وصاروا جزءا من الدولة العربية . وقد زاد فى تعلقهم بها ما رأوه من

عدل الخلفاء الراشدين وولاتهم ومساواتهم بين الناس ورفقهم بالأهلين

الدولة الأموية

ثم انتقلت الخلافة الى بنى امية. واتخذ معاوية بن ابى سفيان دمشق عاصمة للدولة العربية . واستمرت الوحدة العربية قوية فى عهد هذه الدولة من سنة ٤١ الى ١٣٢ هـ (٦٦١ الى ٧٥٠ ميلادية)

وفى عهد الدولة الاموية اتسعت رقعة العروبة بانضمام شمال افريقية الى الدولة العربية وبفتح الاندلس على يد طارق بن زياد فى عهد الخليفة الاموى الوليد بن عبد الملك

وطارق بن زياد من كبار القواد العرب وقواد التاريخ . نزل فى سنة ٩٢هـ (٧١١م) جبلا جنوبى الاندلس هو المسمى الآن (جبل طارق) والتقى بجيش القوط فى معركة فاصلة عرفت بمعركة شذونه على ضفاف نهر « لكه » بدأت فى ٢٨ رمضان سنة ٩٢هـ (١٧ يولية سنة ٧١١ م) واستمرت عدة أيام وانتهت بهزيمة جيش القوط هزيمة ساحقة ٠ ودانت الاندلس (أسبانيا) للحكم العربى. وصارت موطن حضارة زاهرة سجلها تاريخ الحضارة الانسانية فى أنصع صفحاته

الدولة العباسية

وانتقلت الخلافة الى الدولة العباسية سنة ٧٥٠م وصارت بغداد عاصمة هذه الدولة . وقد استمرت الوحدة العربية فى عهدها قوية متماسكة . وازدهرت فى عهدها الحضارة العربية الى ان تفككت فى آخر عهدها

استمرت مصر جزءا من الدولة العباسية حتى ضعف شأن هذه الدولة . فبرزت شخصية مصر منذ سنة ٢٥٤ هـ (٨٦٨ م) حيث استقلت فعلا عن الدولة العباسية اذ نودى باحمد بن طولون واليا عليها . وصارت من ذلك الحين دولة مستقلة ذات سيادة

وصارت مصر مقرا للخلافة الفاطمية من سنة ٣٥٨ (٩٦٩م). وصارت القاهرة عاصمة الشرق العربى . وازدهرت الحضارة العربية فى مصر فى عهد الفاطميين كما تشهد بذلك آثارهم الماثلة للعيان فيما أنشأوه من مساجد وعمائر ودور العلم ومستشفيات وقناطر وقصور وعلوم وفنون

واستمرت مصر رمزا للوحدة العربية فى عهد الايوبيين والسلاطين البحرية والبرجية . ولم يزل عنها عز الاستقلال الا سنة ١٥١٧ م حين فتحها الترك وصارت ولاية عثمانية فضعف سلطانها واضمحلت مكانتها وقتا ما

حملات الاستعمار على الشرق العربى

بدأ الاستعمار الاوروبى حملاته على الشرق العربى فى القرن الحادى عشر الميلادى . وعرفت حملاته الاولى بالحروب الصليبية يتزعمها ملوك أوروبا وأمراؤها

وكان أولها سنة ١٠٩٦ م . واستمرت هذه الحروب سجالا زهاء قرنين . وانتهت بارتداد المستعمرين عن الشرق العربي . ذلك انه وجد فيه من القوة والمنعة ماجعل هذا الاستعمار يرتد منهزما . وكان للشرق العربي فى هذه الحروب امجاد تسطر فى صفحاته الخالدة

فمن امجاده ما قام به صلاح الدين الايوبي من توحيد الجبهة العربية وانتصاره على المستعمرين فى واقعة حطين سنة ١١٨٧ بالقرب من طبرية . وهي معركة فاصلة كانت بداية النهاية فى تاريخ الحروب الصليبية . واسترد بعدها بيت المقدس ومعظم البلاد التى كانت فى ايدى الافرنج

وفى سنة ١٢٤٩م نزل الصليبيون دمياط بقيادة لويس التاسع ملك فرنسا فاحتلوها وزحفوا على المنصورة . وقاتلهم المصريون بها سنة ١٢٥٠ فهزموهم شر هزيمة واسروا ملكهم لويس التاسع وسجنوه فى دار ابن لقمان القائمة الى الآن بالمنصورة

واستأنفت أوروبا حملاتها الاستعمارية على الشرق العربي فى القرن الخامس عشر وما تلاه الى القرن التاسع عشر

بعث اليقظة العربية

على أن القرن التاسع عشر قد شهد بعث اليقظة العربية فى مختلف البلدان التى حل بها الاستعمار . فقامت تجاهد للتحرر منه . واستمرت هذه اليقظة فى القرن العشرين . وتحولت الى جهاد رائع فى سبيل الحرية والاستقلال فاستقلت معظم الشعوب العربية وتحررت من الاستعمار

واذ كان هذا التحرر دليلا على البعث القومي . فانه اقترن بعودة الوحدة والتكتل الى صفوف العرب . وأخذت الجبهة العربية تقوى ويشتد ساعدها . وصارت الوحدة العربية حقيقة ثابتة سائرة قدما الى الامام . فلقد آمنت الشعوب العربية بأن قوتها فى اتحادها . وانها كلما اكتملت وحدتها وقويت كتلتها كان ذلك سياجا منيعا يدرأ عنها حملات الاستعمار ومكايده

ولعمرى ان الشعوب العربية لاجدر من غيرها بأن تجتمع وتتكتل ذودا عن كيانها ، وصونا لحقوقها ومصالحها . فاتحادنا فى اللغة والثقافة . والآداب والتاريخ . والعادات والاخلاق . والموقع الجغرافي والحياة الاجتماعية . والاهداف الانسانية . كل أولئك جدير بأن يزيدنا تماسكا وتآخيا واعتزازا بوحدتنا العربية . وان هذه الرابطة لاقوى وامتن من الروابط التى تجمع بين تكتلات اخرى . فهي أقوى مما بين دول امريكا الشمالية وامريكا الجنوبية التى تشترك فى جامعة واحدة . وأقوى مما بين دول حلف الاطلنطي . أو دول الكومنولث . أو ما الى ذلك . فالجامعة العربية اقرب الى الطبيعة والى الاعتبارات الجغرافية والتاريخية . وأبعد عن الشر والعدوان ، وأدعى الى الخير والعدل والانسانية والسلام



حبوب السعادة

بقلم الدكتور أمير بقطر

السعادة ضالة الانسان المنشودة، يسعى اليها فى كل زمان ويبحث عنها فى كل مكان ، ووسيلتــه فى ذلك تختلف باختلاف الافراد . وتتباين بتباين طبائعهم ونزعاتهم وبيئاتهم وظروفهم الخاصة

فمنهم من ينشدها فى جمع المال وحشد الثروة . ومنهم من يجدها فى هواية أو رياضة يقتل بها أوقات فراغه . ويبحث عنها آخرون فى الجاه والسلطان وذيوع الشهرة . وقليل من الناس يسعده حذق مهنته ، أو خدمة وطنه ، أواسداؤه الخير ومساعدة الغير ، ولا يرضى بغير هذا أو ذاك بديلا

وهناك من لا يرى السعادة الا فى شقاء الغير . فاذا لم تنزل بهم نازلة أو لم تصبهم الكوارث والخطوب ، دس لهم فى الخفاء واغتابهم، وطعنهم من وراء ظهورهم ، ودبر لهم المكايد، ونصب لهم الشراك ، وقضى عليهم اذا استطاع الى ذلك سبيلا

ومن الناس من يجد السعادة فى الهرب من الحياة بشتى الطرق .. فالحياة فى نظر هؤلاء عبء لا يطاق ، وكسب العيش منهـك للجسم . وبلوغ النجاح طريق محفوف بالمخاطر ممهد بالاشواك . والحب والوفاء والصداقة وسائر الفضائل.. كلها فى اعتقادهم خرافات لا وجود لها الا فى عالم الاوهام . وتخلصا من هذا وذاك يعمدون الى الوان من وسائل النسيان ، تارة بأحلام اليقظة وبناء قصور فى الهواء، وتارة باحتساء كميات وافرة من الخمر حتى الثمالة ، أو ادمان المخدرات ادمانا يهيىء لهم دنيا اخرى غير التى يعيشون فيها ، يسكنها اقوام كرام يدينون بالحب والوفاء واسمى الفضائل . ويصور لهم فى مخيلاتهم حياة لا شقاء فيها ولا عناء ، ولا حاجة فيها لكسب الرزق أو اجهاد الفكر لبلوغ النجاح

بيد ان الخطوات الواسعة الجريئة، التي قطعتها العلوم الكيماوية والطبية في السنوات القليلة الماضية كشفت لطلاب السعادة عن وسيلة اخرى، اسهل منالا واخف حملا، واقل ثمنا، واطيب مذاقا، واشد فعلا. وماهذه الوسيلة سوى عقار جديد، لم يكد يظهر في السوق منذ شهور قليلة مضت، حتى اقبل عليه الناس زرافات، من رجال الاعمال وكبار رجال القانون والهندسة والطب، وكرائم السيدات من كافة الطبقات الاجتماعية

وقد اطلقوا على هذا العقار اسما جذابا، لعله كان في مقدمة العوامل التي روجت له، وجعلته سلعة تجارية رابحة .. الا وهو « حبوب السعادة »، اي الاسم الذي اتخذناه عنوانا لهذا المقال

وليست «حبوب السعادة» هذه من المخدرات، ولا هي من مسكنات الالم، ولكنها من المهدئات (tranquilizer) (١) التي تريح الاجسام المتعبة، والاعصاب المرهقة، والاحاسيس المرهفة. على ان الذين يلجأون اليها، يتفقون في الغاية والهدف مع اولئك الذين سبقت الاشارة اليهم، الذين يعمدون الى النسيان باحلام اليقظة او ادمان المسكرات او المخدرات. فهؤلاء واولئك ينشدون السعادة بالهرب من الواقع

ولما كانت هذه الحبوب لا تباع الا بتذكرة من طبيب، فقد أصبح الاقبال على هذه التذاكر وعيادات الاطباء كالاقبال على دور السينما، واصبح تعاطي هذه الحبوب عند الجمهور في كثير من بلدان الغرب، تقليدا عجز أولو الشأن عن ايقافه عند حده. وقلما يرد طبيب لاحد طلاب هذه التذاكر رغبته، لعلمه ان الحصول عليها من طبيب سواه امر ميسور

وقد اسيء استعمال هذه الحبوب، اسوة بكثير من العقارات المفيدة التي كان الغرض منها في الاصل معالجة حالة معينة في ظروف خاصة، ولكنها أصبحت بمرور الزمن دواء لكل داء في كل زمان ومكان. فهذا يتناول حبة من حبوب السعادة قبيل دخوله الامتحان، حتى تكون له درعا يتقي به الرهبة والتهيب والخوف، وهذا خطيب أو محاضر أو ممثل أو مغن، يستعين بها حتى لا تخونه ذاكرته او تخذله شجاعته،

ومن أغرب ما رواه طبيب انه سأل سيدة عن الباعث على شراء حبوب السعادة فاجابت، انها تريد اهداءها الى ابنتها تشجيعا لها على تحمل الاسبوع الاول من شهر العسل برباطة جأش. وهذا دليل على أن بعض الناس اخذ يعتمد على هذا العقار حتى في الاوضاع التي اتفق العرف على انها اشهى ساعات العمر وأمتعها

ومن الغريب أن أولئك الاثرياء الذين يقصدون شتاء الى فلوريدا

---

(١) وهو من مشتقات الكلوروبرومازين (chloropromazine) أو الزربين (reserpine)

فى امريكا ومدن الريفييرا فى جنوبى اوربا ، لا يكتفون بما فى تلك البقاع من جمال ودفء وترف ومتعة وخيال ، فيختلفون الى الاطباء والصيادلة طلبا لحبوب السعادة هذه ، واستهلاك عدة زجاجات منها فى خلال الموسم . تقول من الغريب لان المفروض فى هؤلاء ، ان الكثير من مقومات السعادة متوافر لديهم : المال ، والطبيعة، والطقس، ووسائل الترفيه والتسلية ، والرياضة ، والولائم والحفلات ، والماء والخضرة والوجه الحسن . ومع كل ذلك فانهم يلجأون الى تلك الوسيلة الصناعية ، طلبا للمزيد من سعادة قد لاتوجدالا فى احلامهم ، والواقع ان هؤلاء يريدون الفرار من تلك الحياة الصاخبة ، الغارقة فى لذات العيش وطيباته ، وبذلك يفرون من السعادة من حيث لا يعلمون . ان مثلهم مثل من يرى النار تشتعل على مقربة منه ، فيضع عصابة على عينيه ، متجاهلا اياها ، بدلا من أن يحاول اطفاءها او الابتعاد عنها

ولم يكد يظهر نوع آخر من هذه الحبوب فى معرض اقيم اخيرا فى ميلانو «ايطاليا» حتى اقبل الجمهور على شرائها زرافات، وقد أطلق عليها اسم « حبوب الحمام » ومن خصائصها انها اذا وضعت فى حوض الحمام ، امتلا سطح مائه بفقاقيع قوية ، تتخلل مسام الجسم ، وتدغدغه ، فيشعر صاحبه بلذة غريبة ، وكأن انامل ناعمة رقيقة تدلكه بمهارة وخفة . فيرتع فى حالة من الراحة والاسترخاء ، واطمئنان البال ، وسكون الفكر ، وينسى متاعب الحياة ــ البدنية منها والنفسية ــ ويعيش فترة من الزمن فى جو جميل من الحلم والخيال

□

وقد مهر الكيميائيون وتفننوا فى تحضير هذه العقاقير الساحرة . فاستجابت لها المراكز العليا للدماغ البشرى استجابة عجيبة ،ورضخت لمطالبها واذعنت . فالاصل فى هذه المراكز اليقظة والسهر ، والسيطرة على مشاعر المرء وتفكيره . ولكنها بفعل هذه العقاقير ، تنام اوتتناوم، وتطلق لهذه المشاعر العنان ، فينسى صاحبها آلام الحياة وهمومها فترة من الزمن ، تطول أو تقصر طبقا لقوة العقاقير ، ووفقا لطبيعته وتكوينه ومقدار تأثره بها

ومع ما قد تؤدى اليه من رد الفعل احيانا ، فان من الاطباء انفسهم الذين لا ينصحون بالاكثار منها ، من يلجأ اليها فى كثير من الاحايين . فالجراح الذى تصبب عرقه فوق عملية جراحية ، وكاد يودى بحياة مريضه ، لا يتردد فى ابتلاع قرص أو اقراص من هذا المستحضر العجيب ، لينسى مايجول فى خاطره من قلق وبلبال ، وخوف على مصير فريسته ، وتعب وانهيار اعصاب مما ناله من جهد بدنى ونصب فكرى . وقد جاء فى عدد « تايم » الاخير ، أن طبيبا أمريكيا

كبيرا من اطباء الامراض العقلية ، يعترف لاصدقائه انه فى نهاية العمل الشاق ، لا يقدم على قيادة سيارته الى منزله ، وسط ذلك البحر العجاج والزحام الصاخب بين الوف السيارات وسائر وسائل النقل ، قبل أن يتعاطى حبة من حبوب السعادة . وانه يشعر بعدها ان حركة المرور بأسرها تتحول الى اليمين أو اليسار لتفسح له الطريق وانه يقضي سهرته مرحا ، راضيا عن ذاته ، ممتلئا نشاطا وعافية وقوة ، وكأن الساعات الطوال التى قضاها بين مرضاه فى معمعة العمل كانت نوما عميقا استوفى فى خلاله اكبر قسط من الراحة ، وانه يتوجه فى اليوم التالى الى عمله وكأنه عائد من نزهة فى هونولولو . وبالرغم من علمه أن فعل هذه الحبوب وقتى ، سرعان ما تصبح آثاره كأنها لم تكن ، فانه يتمنى لو أن أولى الشأن يضعون فى كل ركن وزاوية من أركان الشوارع والطرقات ، صناديق اوماتيكية ، يتسنى بواسطتها للمارة ان يحصلوا منها على حبة من هذه الحبوب مقابل بضعة مليمات ، حتى يستمتعوا من حين الى حين بساعات خالية من مضايقات الزمن ، وهموم الواقع ومرارة الحقيقة ، وحتى يعيشوا هذه الساعات فى عالم الاحلام وجنة الخيال

ويقول أكثر اطباء الامراض النفسية ، ان هذه الحبوب ، وان كانت تسكن لها النفوس المضطربة، وتهدأ لها الوجدانات الثائرة، وتطمئن لها الافئدة الواجفة ، فانها ليست دواء شافيا ، ولكنها كما سبق القول لا تزيد عن كونها مهدئة . ويخشى هؤلاء الاطباء أن يتخذ ذوو الاعصاب المرهقة والنفوس المضطربة هذه الحبوب بديلا للعلاج . ولاشك أن علاج هؤلاء لا يتم الا بالعطف والحنو ، والآذان الصاغية التى تنصت بلا ملل الى ما يقوله المريض ، وتحاول أن تتفهم الاحاسيس الكامنة فى جوارحه ، والافكار الطائشة الجائلة فى رأسه ، وأن تشاركه فيها مشاركة وجدانية

وهذا قول لا يختلف فيه اثنان . غير ان الذين يدافعون عن مزايا المستحضرات السحرية يجيبون عن ذلك بقولهم ان هذه الحبوب لم تصنع للمرضى ، بل للاصحاء الذين يتأهبون لعمل شاق ، أو للوجود فى مواقف محرجة ، أو أولئك الذين استنزفت قواهم فى مواجهة أزمة طارئة ، أو اداء واجبات مرهقة كان لابد لها من سهر الليالى ومواصلة الليل بالنهار ، أو غير هؤلاء ممن نزلت بهم كارثة أو موجة حزن ، لاسبيل الى التخلص منها الا بتخدير أولئك الحراس اليقظى — المراكز العليا للدماغ — حتى يلقوا على تلك المتاعب وهذه الكوارث والاحزان ، ولو الى حين ، وشاحا من النسيان

□

فهل يأتى الزمن الذى تتطور فيه صناعة هذه العقاقير الساحرة،

فتصبح دواء شافيا للامــــراض النفسية ، اسوة بالعقاقير الشافية للامراض البدنية ؟

هذا ما يحاول تحقيقه العلمـــاء اليوم ، وان كانت هذه المحاولة من قبيل المرجم بالغيب ٠٠ يقترب العلم رويدا رويدا الى فـــــكرة «السيكوسوماتيـه» أى العــلاقة المتينة بين العقـل والجسم ، وان كل اصابة عقلية او نفسية قـد يكون مصــدرها بدنيا بيد أن هناك من العلماء من يميل الى الاعتقاد ان هذه العقاقير قد تصبح يوما علاجا للامراض الدهانيـــة «كالجنـــون بانواعه » ، ولكنها لن تكون للامراض العصـــابية « القلق والهستريا والوسواس الخ» . ولهذا فى الامراض البدنية مثيـل ٠ فالامراض الخطيرة كالحميات، والسل ، وذات الرئة ، وامراض المعدة والكبد والقلب والسكر وغيرها تداوى بالعقاقير فى حين ان اسهل الامراض كالزكام مثلا ، لم يفلح فيه دواء للآن ، وها نحـن للمستقبل والعلم متطلعون

□

وليت جهود العلماء تتجـه الى الوقاية من كافة الاضطرابات النفسية والامراض العقلية أكثر منهـــا الى العلاج ، فمن المعلوم أن القضاء على التيفوئيد مثلا والتيفوس والطاعون والوباء الاصفر والملاريا فى البــلدان المتحضرة ، لم يكن بعلاجها ولـــكن بالوقاية منها وذلك بالتخلص مـن أسبابها

برنامج صيفى للمدرسين

ان ما يقرب من ٤٥٠٠ مدرس من مدرسى العلوم والرياضيات فى المدارس العالية و ٢٥٠ من مدرسى الكليات الامريكية ، سيتلقون برنامجا فى العلوم والرياضيات فى صيف هذا العام . وقد اعدت مؤسسة العلوم القومية هذا البرنامج ، واعـــدت العدة لتنفيذه فى ٩٥ كلية وجامعة فى جميع انحاء الولايات المتحـــدة وخصـــصت له مبلغـــا قدره ٠٠٠ر٠٠٨ر٤ ريال . ويقول الدكتور الان ووترمان مدير هذه المؤســسة فى صدد هـــذا البرنامج : « ان التأثيرات القوية . الدافعـة للشباب تنبعث عادة من مدرسى المدارس العالية ، فهؤلاء المدرســون هم الذين يقـــررون الارشادات والتوجيهـــات للطلبة ، فاذا كان هؤلاء المدرسون ذوى كفـــاءة فان عملهم لا يقتصر على نشر العـــلم بين الطلبة فحسب ، بل يخلقون الرغبة فى تلقى العلم والتبحر فيه . والغاية التى ترمى اليها المؤسســة من عمل هذا البرنامج انما هى اتاحة الفرص لمدرسى العلوم والرياضيات ان يحسنوا طــرائق التعليم التى يتبعونها ، وان يقفوا على تقـــدم سير الابحاث العلمية ، كل فيمـا يخصه . وبمثل هذه الطريقة الفعالة فان الطلبة ذوى الاتجاهات العلمية يدفعون الى الاتجاه العـــلمى او الرياضى او الهندسى الصحيح عن طـــريق الارشادات القيمة التى يتلقونها فى المدارس العالية ».

لم نكن وحدنا

بقلم الدكتورة بنت الشاطىء
الأستاذة المساعدة بجامعة عين شمس

« ... وهناك فى الكويت ، ادركت كما لم ادرك من قبل ، اننا لم نكن وحدنا فى معركة التحرير ، بل كان لنا فى الوطن العربى اخوة اعزة كرام ، يستبسلون فى سبيل قضيتنا العادلة ويرونها قضيتهم التى تستحق ان تبذل من أجلها الحياة

« وايقنت أن الشرق العربى الذى حمل الى الانسانية فى ماضيها البعيد ، رسالة الروحانية والايمان ، ما يزال قادرا على ان يحمى لها اليوم قيمها العليا التى تؤمن بان فى الحياة ما هو أثمن من البترول وأغلى من الدولار ! »

سعيت الى « الكويت » وملء مسمعى أصداء ما حملت الأنباء من حديث الثورة التى اعلنها الكويتيون الاحرار ، تأييدا لمصر فى نضالها ضد الغزاة الآثمين ، وقد شاقنى أن ألقى هنالك فى ذلك البلد العربى الشقيق ، أولئك الاخوة الأصدقاء الذين تربطهم بنا أواصر من القربى والود ، أعيا الاستعمار أن يمزقها على كثرة ما حاول ، واعجزه أن يوهنها على رغم ما نعرف من خبث حيله ووسائله .

ولقد شاءت الظروف أن تضع هذه الأواصر موضع الاختبار القاسى ، قبيل سفرى الى الكويت : فهذا البلد الطيب تقوم حياته على البترول ، وانجلترا هى صاحبة الامتياز لاستغلال منابعه هناك ، كما انها فى الوقت نفسه ، قائدة الحملة الفاشلة ضد مصر المناضلة فى سبيل وجودها الكريم ، وقد تقطعت بيننا وبينها الاسباب منذ أممنا قناتنا ، واعلنت العداوة صريحة سافرة ، لا يسترها قناع من الحياء او المكر او المداراة . واعشى الحقد بصيرة الامبراطورية العجوز ، فظنت أن « الكويت » سوف تلجم عواطفها نحو مصر ، إيثارا للسلامة والعافية ، وحرصا على منابع ثروتها الاقتصادية، ولم يدر بخلدها قط ، أن فى هذه المنطقة النائية على ساحل الخليج العربى ، قوما أعزة كراما ، يجودون بالحياة نفسها — لا بالبترول فحسب — حين تقضى دواعى النجدة ويلزم واجب المروءة والشهامة ، وانى لعصابة



منظر جميل لاحد الشوارع فى الكويت

المستعمرين أن تفهم مثل هاتيك الاعتبارات الكريمة ، وهم الذين يساومون على كل ماهو جميل وشريف ونبيل ، بالشلن والروبية والفرنك والدولار ، ولا يتحرجون من المجاهرة باستعدادهم للتحالف مع الشيطان فى سبيل الكسب والظفر ؟!

وقد استغرقت رحلة الذهاب الى الخليج يوما وليلتين ، لم أنفك خلالها عن التفكير فى الاخوة الاباة ، الذين لقنوا عصابة الشام درسا لن ينساه التاريخ ، وعلموها أن القيم الانسانية ما تزال تجد من ينصرها ويحميها من دناءة المتجرين بالحق والخير والجمال ، وأن الشرق العربى الذى حمل الى البشرية فى ماضيها البعيد رسالة الروحانية والايمان ، ما يزال قادرا على أن يحمل لها اليوم شعلة المثل العليا التى تضىء ظلام المادة ، وتحرس ايمانها بأن فى الحياة ما هو أثمن من البترول وأغلى من الدولار ...

وآنستنى هذه التأملات مشقة السفر الطويل ، وآنستنى أثناء الرحلة ، فلم أكد أشعر معها بوحشة الفراق لمن تركت بمصر من أهل ودار .

□

ومن « بيروت » حملتنا الطائرة بعد منتصف الليل ، لنقطع الشوط الباقى من رحلة الذهاب ، وكنت قد أمضيت صدر الليل فى ضيافة

الزميلة الدكتورة « زاهية قدورة » مع بعض الصفوة من أهل بيروت ورجوت أن أختلس فى الطائرة لحظات من النعاس ، كيما أنشط فى الغد لالقاء محاضرتى بالكويت ، غير أن انفعالى بمروءة القوم الذين أوشك أن ألقاهم ، ذاد الكرى عن عينى ، فأمضيت ما بقى من الليل ساهرة يقظى ، أرنو من نافذة الطائرة الى الكون الحالم ، وأستقبل مطلع الفجر من فوق السحاب ، فى نشوة وافتتان ، وأحاول أن أسبق الزمن ، لعلى أستبين ملامح الذين دعوني لزيارتهم ، وأستجلى فى طلعتهم — من قبل أن أراهم — سمات العروبة الأصيلة ، بكل ما عرفت لها الدنيا من مروءة ونجدة ، ونخوة وإباء ...

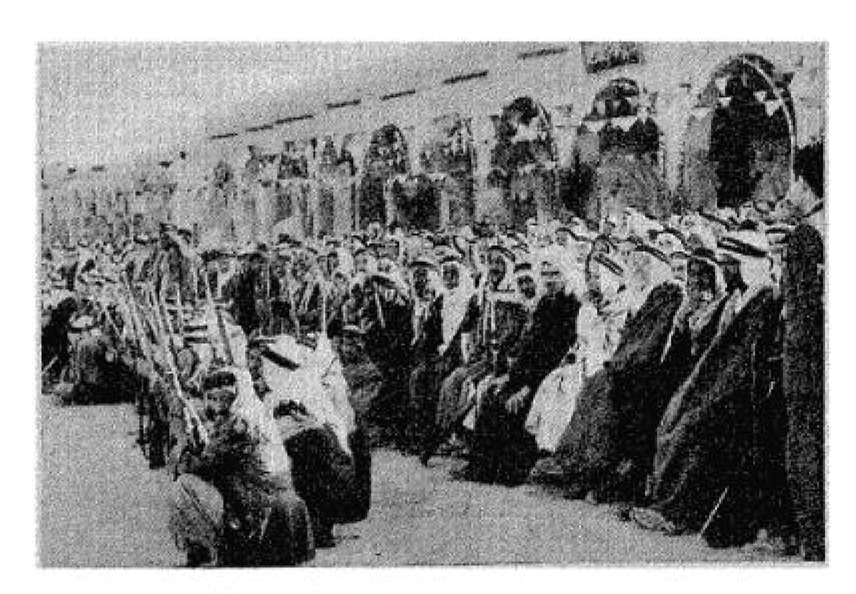
ولاح لى الخليج العربى ، يتالق فى جلوة الفجر الوليد ملء البهاء والصفاء ، ويشع سناه على الشطوط من حوله فتستنيم اليه فى دعة واطمئنان ، وكأنها تبثه النجوى وتسأله عما وعى من تاريخ ماضيها على مر الحقب والأدهار ..

وكان المشهد فى روعته يوحى بالأمن والسلام ، ويلغى الحدود المقامة على طول الشط ، فاصلة بين الكويت ، والبحرين ، وقطر ، وعمان ، وما لا أذكر من امارات ومشيخات ، مزقتها أفاعيل السياسة الاستعمارية ، وشطرها تجاذب المنافع وحرب النفوذ وصراع الاهواء والعصبيات والمذاهب ، فتساءلت اذ ذاك عما يحمل لنا الصبح الجديد من أنباء الصراع المحتدم الذى لا تخمد له جذوة ، وكادت هذه الخاطرة تفسد على ماكنت أنعم به من استرواح لمرأى الخليج العربى فى أوج تألقه وذروة صفائه ، لولا أن بدأت الطائرة تهبط بنا مع شروق الشمس ثم تدرج على ثرى البلد الكريم الذى سعيت اليه من مصر مشوقة متلهفة ، أحمل الى أهله تحية التقدير الخالص والعرفان بالجميل

وهناك ... تضاءل ما سمعت به على البعد من مشاركة القوم لنا فى محنتنا بالعدوان ، أمام الذى رأيت وشاهدت .

وأدركت — كما لعلى لم أدرك من قبل — أننا لم نكن وحدنا فى معركة التحرير ، بل كان لنا فى الوطن العربى أخوة أعزة ، يستبسلون فى سبيل قضيتنا العادلة ، ويرونها قضيتهم المقدسة التى تستحق أن تبذل من أجلها الحياة :

فعلى طول الطريق ، ما بين المطار ودار الضيافة ، طالعتنا لوحات الدعاية للقضية المصرية ، تحملها السيارات ذاهبة آيبة ، وتغطى جدران المتاجر والبيوت ، مباركة نضال الاحرار ، ومنذرة عصابة الطغاة بالويل والثبور ..



جمهور من الشعب الكويتي في أحد الاحتفالات

وصافحت آذاننا أناشيد البطولة ، يشدو بها الفتية الامجاد ، الذين الهموا بوقفة « بورسعيد » أن يقيموا من اشلائهم سدا اذا وهت السدود :

اقسمت باسمك والخلود ، وبكل غال في الوجود
بالنيل بالاهرام بالشعب الأبي ببورسعيد
اذ جاءه الاعداء طوفانا يزمجر كالرعود
والنار تقذفها السماء مع المعاول والجنود
فجميع ما بنت الحضارة والذين بنوا ، وقود
والناس فيما بين اشلاء تناثر أو شريد

▭

وتصيح عذراء فتحسبها تنوح على شهيد
فاذا بألفاظ البطولة والتحفز والوعيد
والطفل يحتضن السلاح هدية في يوم عيد
والام تهتف للبنين بكل أحقاد الجدود
وبكل ثأر بات يرقبهم على أفق بعيد

▭

سنقيم من أشلائنا سدا اذا وهت السدود

ونقوم دونك بالغنـــاء فلن تمر ولن تعـــود
والتربة الشماء تقبر كل طاغيــة عنيـد
واذا أتيت الى العرين فهل تذوق سوى الصديد
ابدا وكل دم شـهيد .. أبدا ووقفة بورسعيد !

وتابعتنا ، حيثما انتقلنا وانى اتجهنا ، تفاصيل ما اجملت الانبـاء من غضبة الكويت لنا ابان احتدام المعركة .

فهؤلاء طلاب المدارس قد اضربوا عن الدراسة تضامنا مع اخوانهم بمصر ، وحرموا على انفسهم ان يجلسوا فى مقاعد الدرس تأهبـا للجهاد ...

وهؤلاء شبان الكويت ، يهيج فيهم بغي المتآمرين اعنف مشـاعر السخط ، ويستثير طاقاتهم النضالية المدركة لخطر الاحداث فى هـذه المرحلة من تاريخ العرب الواعية لمسئوليتها الفادحة المسـتعدة لحمل أعبائها الباهظة ، فيندفعون فى جموع هادرة نحو منطقة البترول ، يريدون ان يشلوا حركة الشركة الانجليزية بها ، ولو اقتضاهم ذلك ان يضحوا بمنابع ثروتهم ، حتى لقد اضطرت الشركة أن تقيم سياجا مسلحاً يعزل منطقة الزيت ويحميها من اذى الثائرين الذين يرون التضحية كسـبا ، والبذل غنما ، والاستشهاد مجدا وانتصارا ...

وهؤلاء شيوخ الكويت ورجالها ، يأبون أن تكون معونتهم لمصر فى حربها المقدسة ، عواطف وكلاما ، فيبادرون بتقديم اكثر من مليون من الجنيهات الاسترلينية ، كيما يفلوا سلاح الضغط الاقتصادى الذى هددنا به الطغاة ، وهم يحسبون أننا نفتدى الجنيه والدولار بالحرية والكرامة ، ونؤثر — مثلهم — أن نعيش أذلة ، على ان نموت كراما ...

ولم املك دمعى من فرط التأثر والانفعال ، وأنا أسال كل مصرى ومصرية بالكويت عن حالهم ابان محنة العدوان ، فأتلقى منهم جوابا واحدا لم يتغير : ما شعرنا لحظة أننا بعيدون عن مصر ، ولا أحسسنا ساعة ، أننا فى غير أهلنا وعشيرتنا ... تدانت الأبعاد وطويت المسافات وانمحت الحدود والفروق ، فلم يعد ما بين القناة والنيل ، أدنى مما بينها وبين هذا الخليج العربى القريب ، حتى لقد خيل الينا اننا نسمع هتاف كل فدائى فى المنطقة الباسلة ، ونصغى الى أنين كل جريح وشهيد ...

ولم يدع لنا اخوتنا هنا فرصة نشعر فيها بالغربة ، فقد عبئوا قواهم لمركة التحرير ، واقاموا على اهبة الاستعداد للجهاد معنا بأموالهم وأرواحهم ، فلم يغمض لهم جفن ولم يهدأ لهم بال ولم ينقطع لهم هتاف ، حتى انسحب المعتدون بعد جولتهم الخاسرة !



طالبات احدى قاعات الدرس بمدرسة للبنات فى الكويت

ويرتاب المرتابون بعد هـــذا فى قوة الاواصر التى تربط أبناء الوطن العربى ، وتغلب مكايد الساسة وحيل الاستعمار ...

ويحاول المحاولون أن يفرقوا بين شعوب العرب ، وهم يحسبون أن ما بينها يمكن أن ينفصم أو يتمزق ، بالوعيد والارهاب ، أو بالمســاومة والاغراء ..

ويغرهم ما يقيمون بين الدول العربية من فواصل وحدود ، وما يبنون من حواجز وسدود ، ثم تجىء محنة كتلك التى تعرضت لها مصر أخيرا ، فاذا الحدود هباء والفواصل سراب ، واذا الحواجز والسدود أوهى من نسيج العنكبوت ، واذا نحن جميعا قلب واحد يخفق بالأمل المشترك ، وشعب واحد يهتف داعيه للحرية فى القاهرة او فى القدس أو الجزائر او .. أو .. فتتجاوب أصداء هتافه ملء الآفاق ، من شمال افريقية ووادى النيل ، الى صحراء نجد والدهناء ، فساحل الخليج وشط العـــرب وحوض دجلة والفرات ، وكأنه دعاء السماء الذى ينطلق فى موعد واحـد من مآذن الحرمين ، والجامع الازهر ، والمسجد الأقصى ، والجامع الاموى، وتلكم الملايين من المآذن التى ترتفع من كل حى وكل قرية فى هذا العـالم الاسلامى الكبير ، معلنة فى اصرار وثبات وايمان ، عن وحدتنا الروحيـة التى لا تنفك ولا تنحل ، لأنها من صنع السمـاء ...

قصة الانطلاق فى الفن

ولادة بنت المستكفى

الفنانة المتحررة

بقلم الدكتور محمود احمد الحفنى

المراقب العام السابق للموسيقى بوزارة التربية والتعليم



كان القرن الخامس الهجرى وما قبله ميدان ازدهار وانطلاق فى فنون الشعر والادب والموسيقى فى اقطار العروبة شرقا وغربا . فبينما كانت المدنية العباسية وشقيقاتها الفاطمية والسامانية تحلق فى سماء المجد الفنى بكل موسيقى بارع وعبقرى مبدع ، يصوغ من الموسيقى شعرا ومن الشعر موسيقى ، او يجمع التراث بعضه الى بعض ، ويضم الكنوز من الاغانى التى تحمل فى اطوائها تراث الحضارات العربية المتعاقبة .. وبينما كان الشرق يقدم الموكب تلو الموكب فى مهرجان لا تنقطع أصداؤه من الحياة العربية ، يتقدمه امثال الفارابى وابن سينا والمتنبى والبحترى والموصلى وصاحب الاغانى ، كان ذلك العصر بالنسبة للاندلس ايضا عصر شباب وقوة وازدهار

فالاندلس جنة المغرب، تخطر بلادها الخضراء فى أعطاف النعيم، وتتبارى الاسر ذوات الاحساب العريقة فى ابتناء القصور والتأنق فى خلق أساليب الجمال فيها . ولاعجب فقد كانت المدنية العربية يومئذ مدرسة الدنيا كلها ، وملتقى حضارات من جميع الاصقاع ، ومزدحم الفنون من سائر بقاع المسكونة من كل نوع ولون ، بل من كل سحر وأبداع

وكانت تلك القصور الحافلة الحاشدة حلقات تجمع مختلف الاطايب والطرائف ، ففيها الطرب الى جانب الادب ، والعلم الباحث الى جوار الفن الرفيع

فى تلك البيئة المرحة الضاحكة ، وفى ذلك الجو الطلق الساحر الجميل شبت « ولادة » آية فى الروعة والجمال والثراء . وكانما أبت الطبيعة الا أن تجمع لها من المواهب مالم تيسره لسواها . ولم لا وهى بنت الخليفة

المستكفي بالله ، قد أوتيت من جمال الصورة وجمال الادب وجمال التربية وجمال الغناء الفاتن والصوت العبقري وجمال كل ما يحوط بها من مناظر الحياة وبهجة الكون . واعجب شيء في ذلك انها شاعرة ومغنية معا . وهي فيهما على قمة التفوق والامتياز . فكان طبيعيا ان يعد مجلسها منتدى تتصارع فيه الارواح وتتنافس فيه المواهب . ولكن في اى شيء يطاولها المطاول ؟ فليس عند أحد موهبة لم تتمتع بها ولادة . فمن غنى سبقته الى الاداء ، ومن نظم سحرته بما ليس في قدرته

▭

ان حياة ولادة في الاندلس لترغم التاريخ على ان يسجل لتلك البقعة العربية من أوربا أسبقية انشاء صالونات الادب والفن التى لم تعرفها باريس على خطر شأنها وذيوع شهرتها الا بعد سبعة قرون على الاقل

واذا كانت جورج صاند في العهد القريب قد مثلت في صالونات باريس دور العبقرية في براعة القصة وقوة التأليف ، وسقط أمام قدرتها الساحرة عباقرة الشعر من أمثال الفريد دى موسيه وأفذاذ الموسيقى من أمثال شوبان ، فقد كانت ولادة تمثل الدور نفسه في قرطبة فيقع في شركفتنتها شاعر بعد شاعر ووزير بعد وزير

وعلى رغم ما اخفت التقاليد العربية عنا من أسماء وشخصيات في هذا المضمار فقد أمكن للتاريخ أن يبقى لنا من صالون ولادة الشاعر ابن زيدون والوزير ابن عبدوس

كان ابن زيدون وحيد عصره ، والمدل بروعة بيانه . وقد سار شعره في أفواه القيان والمغنين لسمو معانيه وموسيقية الفاظه ، فكان الادب صلة محكمة بين ابن زيدون وبين ولادة . فبها سعد ، وبها او بحسادهما معا كان شقاؤه

وكذلك الشان حين نستعرض شعر ولادة ، فاننا نحكم ايضا للنظرة الاولى بأن هذا الشعر لم يخلق الا للغناء والتغريد . اصغ اليها وهي تقول :

ودع الصبر محب ودعك	ذائع من سره ما استودعك
يقرع السن على أن لم يكن	زاد في تلك الخطى اذ شيعك
يا أخا البدر سناء وسنا	حفظ الله زمانا أطلعك
ان يطل بعدك ليلي فلكم	بت أشكو قصر الليل معك

وكأنما سرت روح ولادة بهذا النغم عبر الاجيال والقرون فألهمت شوقي معارضتها في الاغنية التى ينشد في مطلعها :

ردت الروح على المضنى معك	أسعد الايام يوم أرجعك

ثم استمع بعد ذلك الى هذا التجاوب الذى مثلت روايته في حقيقة التاريخ لا في خيال المسرح ..استمع الى ولادة وهي تكاد تسمعنا خفقات قلبها وخلجات عواطفها وأنين شكواها في هذه الابيات الى حبيبها الشاعر :

الا هل لنا من بعد هذا التفرق	سبيل فيشكو كل صب بما لقي
وقد كنت أوقات التزاور في الشتا	ابيت على جمر من الشوق محرق
فكيف وقد أمسيت في حال قطعه	لقد عجل المقدور ما كنت اتقي
تمر الليالي لا أرى البين ينقضي	ولا الصبر من رق التشوق معتقي
سقى الله ارضا قد غدت لك منزلا	بكل سكوب هاطل الوبل مغدق

وقد اجابها الشاعر ابن زيدون بقوله :

لحى الله يوما لست فيه بملتقي	محياك من أجل النوى والتفرق
وكيف يطيب العيش دون مسرة	واى سرور للكئيب المؤرق

□

ويمكن القول ايضا ان بنت المستكفي كانت في مكانتها من الاندلس وفي قصر الخلافة بقرطبة اشبه بعلية بنت المهدي في بغداد . فكلتاهما اميرة ، شاعرة ، اديبة ، مترسلة ، مغنية ، عازفة ، مشرقة الجمال . وكلتاهما أيضا عفيفة القلب ، متمردة الشعر . ومن عجب أن تلتقي كلتاهما في معنى التعفف والصون من حيث الحياة والمثل العليا ، بينما شعرهما يبدو اقرب الى الادب المكشوف ، وادنى الى عدم المبالاة . ولكن العجب العاجب فيما التقتا فيه من الانقطاع للفن مدى الحياة ، وترك الحياة الزوجية وتكاليفها والاكتفاء بهذا الجو المليء طربا وادبا وموسيقى

كانت ولادة تساجل اهل الادب وتناضل الشعراء فتسحر البابهم وتتركهم تائهين في بيداء ليس لها حدود ولا نهاية

مرت يوما بقصر الوزير عامر بن عبدوس فألفت امام القصر بحيرة تجمعت فيها المياه ، فقالت للوزير :

انت الخصيب وهذه مصر فتدفقا فكلاكما بحر

ولقد كان مرور ولادة بهذا القصر بداية عهد جديد ، أو قل بداية هوى جديد . وما اكثر ما تتغير القلوب وتتبدل المشاعر ، على حد قول الشاعر :

لقد زعمت أني تغيرت بعدها ومن ذا الذي ياعز لايتغير

الا أن الذي تغير هنا لم يكن سوى عزة ... نعم كانت ولادة هي التي تغيرت . فلقد مر بك انها كانت ترسل عينها وقلبها وراء ابن زيدون في ليله ونهاره ، وتتغنى بوجدها فيه وصبابتها به . فما الذي جعل قلبها يتقلب وحبها يتحول ؟ انها الغيرة ، وما اشدها على قلب المحب ، وما أقساها في التفرقة بين الاحبة . كان يعيش مع ولادة غادة فاتنة هي تلميذتها وجاريتها مهجة . وكانت هي المرآة التي تنعكس عليها صور الجمال والفن من سيدتها . ويبدو انها أصابت من قلب ابن زيدون مكانا جعلته يتغنى بشيء من وصفها . وقد اهاج ذلك غيرة ولادة واثار ثائرتها ، فقد غضبت لهذه الشركة الجديدة في حبها ، وساءها معرض مكانتها لمساماة جاريتها ، فكتبت الى ابن زيدون تقول :

لو كنت تنصف في الهوى ما بيننا ... لم تهو جاريتي ولم تتخير
وتركت غصنا مثمرا بجماله ... وجنحت للغصن الذي لم يثمر
ولقد علمت بأنني بدر السما ... لكن ولعت لشقوتي بالمشتري

وكان لابد من الهجر والجفاء ، بل من الانتقام . حب بحب ، وغيرة بغيرة . وكذلك وقعت الصدمة على ابن زيدون . وكان لقاء ولادة للوزير ابن عبدوس بداية حب انتقامي عنيف كان هذا الشاعر هو الضحية والقربان فيه . ولعل القسوة والجفاء والمحن المتتابعة من هجرها واغاظتها اياه بحبيبها الجديد ، كانت مبعث النبوغ وميدان الوعي والتجارب المريرة التي خلقت من ابن زيدون شاعرا عاطفيا فذا ، وجعلت من حياته قصة للادب والتاريخ

ولما نكب ابن زيدون بهجرها ومكايدة حبيبها الجديد ، وتغيرت عليه الايام قال في ولادة قصيدته المشهورة :

اضحى التنائي بديلا من تدانينا ... وناب عن طيب لقيانا تجافينا
حالت بيعدكم ايامنا فغدت ... سودا وكانت بكم بيضا ليالينا
تكاد حين تناجيكم ضمائرنا ... يقضي علينا الاسى لولا تأسينا

وابن زيدون وأن كان قد عرف برقة حاشيته وبعد مرماه ، الا ان روح ولادة هي التي أوحت بهذه القصيدة فجاءت صورة من عمق روحها ورقة طبعها وانسجام شمائلها .. وهي ايضا روحها التي جالت في موهبة ابن زيدون فلحقته الى الزهراء وعزفت في اعماق نفسه قصيدة كتبها اليها ، فلو قال قائل انها من تأليف روحها في روحه ماتعدى الحقيقة . ومنها :

اني ذكرتك بالزهراء مشتاقا ... والافق طلق ووجه الارض قد راقا
وللنسيم اعتلال في اصائله ... كأنما رق لي فاعتل اشفاقا
والروض عن مائه الفضي مبتسم ... كما حللت عن اللبات اطواقا
يوم كأيام لذات لنا انصرمت ... بتنا لها حين نام الدهر سراقا
نلهو بما يستميل العين من زهر ... جال الندى فيه حتى مال أعناقا
كأن أعينه اذ عاينت أرقي ... بكت لما بي فجال الدمع رقراقا

▭

ولئن كان اهل التاريخ والنقل لم يتوسعوا في وصف المجالات الغنائية لولادة فذلك لانها غير معدودة من الموسيقيين المحترفين الذين يتنقلون من قصر الى قصر ومن ندوة الى ندوة فتنتقل اخبارهم واخبار جوائزهم . أضف الى ذلك انها بنت خليفة ولها من الصون مايمنع الالسنة عن تناقل اخبار اغانيها

وقد تمتعت ولادة بعمر طويل في ظلال الفن وبين جناته وسلسبيله ، تنظم وتغني وتضع الشعر والالحان لنفسها ولمجلسها حتى وافتها نهايتها عام أربع وثمانين واربعمائة الهجرية «١٠٩١ م»

ابن عباد وابن الخطيب

رجلان جمعت بينهما المحنة

بقلم الأستاذ محمد عبد الله عنان

يزدان تاريخ الاندلس بذكر رجلين لهما فى عالم السياسة والشعر والادب أسمى مكانه ، عاش كل منهما فى عصر ملىء بالاحداث العظيمة والفتن المضطرمة ، ولعب كل منهما فى احداث عصره اعظم دور ، ثم لقى بعد ذلك كل منهما خاتمة أليمة مؤسية

هذان الرجلان هما المعتمد بن عباد ملك اشبيلية واعظم ملوك الطوائف . وأمير الشعر فى عصره ، والوزير لسان الدين بن الخطيب ، أعظم رجال السياسة والتفكير والادب فى الاندلس فى القرن الثامن الهجرى

واذا كانت احداث التاريخ قد فرقت بين الرجلين ، وباعدت بينهما قرون ثلاثة من الزمن ، فقد جمعت بينهما المحنة المتماثلة ، ثم قضت الاحداث ان يرقد كل منهما رقدته الابدية غريبا عن وطنه ، فى أرض المغرب ، أحدهما فى قرية اغمات على مقربة من مراكش ، والاخر فى مشارف مدينة فاس

ولقد حرصت عند زيارتى للمغرب على ان ازور قبرى هذين الرجلين العظيمين اللذين قرأت وكتبت عنهما الكثير

▭

كان أبو القاسم محمد بن عباد الملقب بالمعتمد على الله من اعظم ملوك الطوائف ، وقد حكم أشبيلية أعظم وازهر دول الطوائف اثنين وعشرين عاما (٤٦٢ — ٤٨٤ هـ) . ولكن المعتمد انما يعرف بالاخص بشاعريته وروعة ادبه ، فقد كان من أعظم شعراء الاندلس فى عصره . وقد ترك لنا ديوانا يضم عددا من غرر القصائد المؤثرة التى تعكس ادوار محنته ، وهى التى يقدمها لنا التاريخ والشعر فى صور تذيب القلب حزنا واسى

ونحن نعرف خلاصة القصة التى اطاحت بدول الطوائف الاندلسيه . فقد استولى المرابطون بقيادة اميرهم يوسف بن تاشفين ملك المغرب على



مقبرة ابن عباد بأغمات على بعد ٤٠ كيلومترا من مراكش . وقد ظهر سورها القصير

الاندلس ، وازالوا دول الطوائف بعد أن عاونوها على قتال اسبانيا النصرانية وهزيمتها فى موقعة الزلاقة الشهيرة (سنة ٤٨٠ هـ) . وسقطت مملكة اشبيلية فى أيديهم بعد قتال مرير ، واسروا أميرها المعتمد بن عباد وآله (سنة ٤٨٤ هـ) ونقلوهم الى المغرب حيث امر امير المرابطين يوسف بن تاشفين بسجنهم فى مدينة اغمات

ومدينة اغمات هذه التى اشتهرت فى التاريخ وفى الادب لاحتوائها على قبر ابن عباد ، هى اليوم قرية متواضعة ، تقع على بعد اربعين كيلومترا من مدينة مراكش ، على مقربة من جبال الاطلس التى تظلل آكامها الثلوج ، وتحيط بها غراس الزيتون والتين البرى ، ومبانيها قليلة متواضعة ، وسكانها لا يزيدون على ثلاثة آلاف نفس

فى هذه المدينة او القرية قضى المعتمد بن عباد زهاء اربعة أعوام فى الاسر ، وكانت تصحبه زوجه اعتماد الرميكية الشهيرة بجمالها وشعرها . وقد بلغت القسوة بعاهل المرابطين يوسف ان امر بتصفيد المعتمد بالأغلال الثقيلة لما نمى اليه من أن ابنه عبد الجبار كان يدبر ثورة فى الاندلس ، وفى ذلك يقول المعتمد لما اشتد عليه ضيق الاسر والاغلال :

أنبــــاء اسرك قد طبقن آفاقا ... بل قد عممن جهات الارض اطلاقا
فأحرق الفجع أكبادا وافئــدة ... واغرق الدمع آماقا واحــداقا
قد ضاق صدر المعالي اذ نعيت لها ... وقيل أن عليك القيــد قد ضاقا

وتوفى المعتمد فى سنة ٤٨٨ هـ (١٠٩٥ م) بعـد أن كابد من ذل الاسر اهوالا . وتوفيت قبله زوجه الرميكية ، ودفن الاثنان باغمات فى البقعة التى ما زالت تزار حتى اليوم

وقد اسبغت هذه البقعة التى يرقد فيها ملك اشبيلية وامير الشعر فى عصره رقدته الابدية ، شهرة مؤثرة على قرية اغمات . بيد انه من المحزن حقا أن ترى اليوم ما آل اليه هذا المزار الشهير من العفاء والنسيان

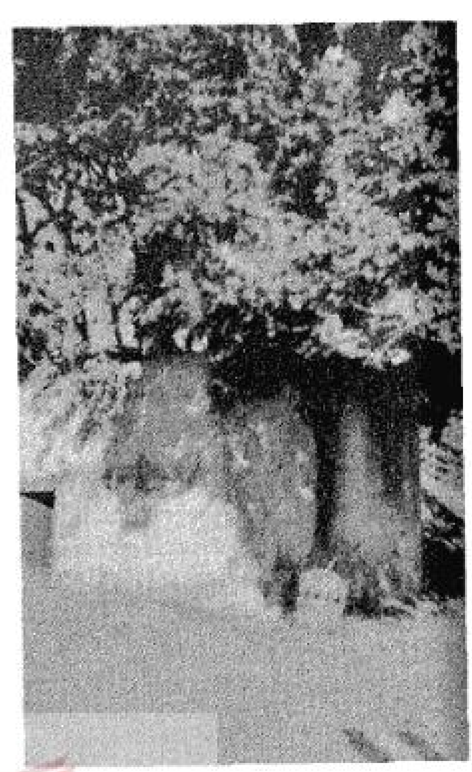
ذلك أن كل ما بقى منه اليوم هو طلل خرب ، يحيط به سور قصير ولا عرش له ، وفى داخله حظيرتان ، فى احداهما قبر المعتمد ، وقد خرب تماما ونمت فيه الاشواك البرية ، وعليه كومة من الاحجار الصغيرة . واما الحظيرة الاخرى ، فالمفهوم انها تحتوى على قبر زوجه الرميكية . بيد انه لا يوجد اثر للقبر . والظاهر انه قد اختفى تحت اكداس الرمال ، ويقع هذا الطلل فى شرقى اغمات فوق رابية منخفضة ومن حولها مزارع الزيتون والتين البرى (الشوكى)

وقفت ذاهلا أمام هذا المنظر المؤثر ، وقلبى يذوب أسفا وأسى . أهذا حقا قبر ابن عباد ؟ وقد كاشفت بألمى هـذا اخوانى المغاربة ، من الرجال الرسميين وغيرهم ، فأبدوا لى ان عهد الاستعمار هو المسئول الاول عن هذا الاغضاء المؤسف ، وان هذه المسألة وامثالهـا سوف تعطى حقها من العناية فى العهد الجديد

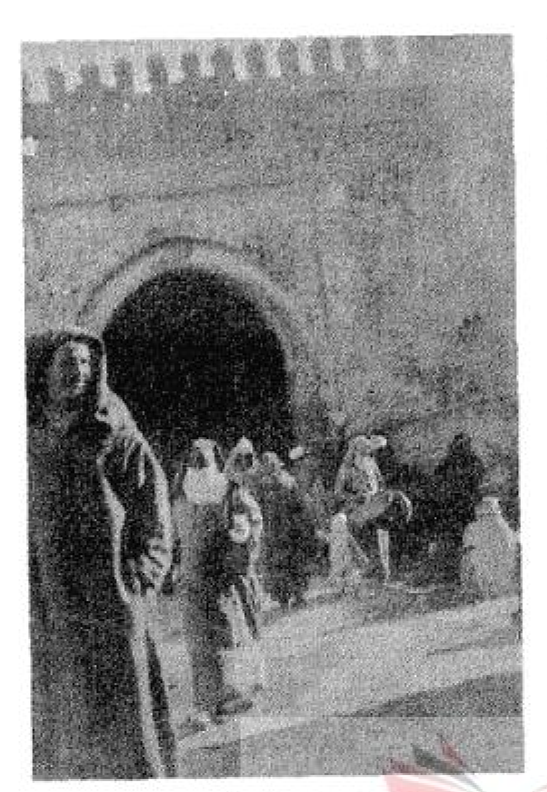
والظاهر ان مزار ابن عباد كان يعانى مثل هذا الاغضاء منذ قرن ، فقـد زار ابن الخطيب قبره سنة ٧٦١ هـ ووصف لنا هذه الزيارة فيما يلى :

« وقفت على قبر المعتمد بالله فى مدينة اغمات فى حركة راحة اعملتها الى الجهات المراكشية ، باعثها لقاء الصالحين ومشاهدة الآثار ، عام واحـد وستين وسبعمائة ، وهو بمقبرة اغمات فى نشز من الارض ، وقد حفت به سدرة ، والى جنبه قبر اعتماد حظية مولاه رميك ، وعليهما اثر التغرب ومعاناة الخمول بعد الملك ، فلا تملك العين دمعها عند رؤيتهما ، فانشدت فى الحال :

قد زرت قبرك عن طوع باغمات ... رأيت ذلك من اولى المهمـــات
لم لا أزورك يا أندى الملوك يدا ... ويا سراج الليــالى المدلهمات
كرمت حيا وميتا واشتهرت علا ... فانت سلطان احيــاء واموات



مقبرة ابن الخطيب ، وقد ظهر بابها الصغير ، وظهرت فوقها الشجرة الباسقة



باب المحروق خارج اسوار فاس المكان الذى دفن فيه ابن الخطيب

ويقول لنا المقرى فى نفح الطيب : « وقد زرت أنا قبر المعتمد والرميكية أم أولاده حين كنت بمراكش المحروسة عام عشرة وألف . وعمى على امر القبر المذكور ، وسألت عنه من تظن معرفته حتى هدانى اليه شيخ طعن فى السن . وقال لى هذا قبر ملك ملوك الاندلس وقبر حظيته . فرأيته فى ربوة حسبما وصفه ابن الخطيب ، وحصلت لى من ذلك المحل خشية وادكار ، وذهبت بى الافكار فى ضروب الآيات ، فسبحان من يؤتى ملكه من يشاء »

على أن ابن الخطيب لم يكن فى رقدته الاخيرة اوفر حظا من قرينه فى المحنة . فان هذا الوزير الشهير والشاعر والناثر المبدع ، الذى ملأ الاندلس والمغرب بروائع آثاره ، فى النصف الثانى من القرن الثامن الهجرى ، يثوى كذلك فى قبر مسكين متواضع فى مشارف مدينة فاس التاريخية . وقد دفعت به حوادث عصره غير مرة الى منفاه فى المغرب . وكان فى آخر مرة قد غادر الاندلس وترك الاهل والولد والنعماء العريضة ، لما رآه من

تغير مليكه الغنى بالله وخشيته ان يبطش به ، والتجأ الى رعاية صديقه السلطان عبد العزيز المرينى ملك المغرب . ولكن حوادث المغرب ما لبثت أن تطورت عقب وفاة السلطان عبد العزيز ، ووقع انقلاب جديد بممالأة ملك غرناطة الغنى بالله ومعاونته ، وتمخض هذا الانقلاب عن قيام السلطان احمد بن أبى سالم المرينى فى العرش ، وكان التفاهم قد تم بين الحليفين على مصير بن الخطيب فقبض عليه الوزير الجديد سليمان بن داود ، وكان من ألد خصومه ، واتهم بالالحاد والمروق واستدعى الى مجلس السلطان لمناقشة التهم التى وجهت اليه ، ثم عزر وعذب وافتى بعض الفقهاء المتعصبين بقتله . ودس عليه الوزير سليمان من خنقه فى سجنه ، ثم اخذت جثته واضرمت فيها النار ، فاحترق شعره وبشرته . ودفنت الجثة بعد ذلك فى مكانها خارج اسوار فاس ، وكان ذلك فى أواخر سنة ٧٧٦ هـ (١٣٧٥ م)

سعيت الى قبر الوزير والكاتب الشهير ازوره ، فوقع فى نفسى من الالم والحزن ما وقع فى اغمات . ويقع هذا القبر المسكين على مقربة من باب المحروق أحد ابواب فاس . وقد سمى بهذا الاسم حيث أحرقت جثة ابن الخطيب ودفنت على مقربة منه . وليس القبر اكثر من حظيرة صغيرة لا تزيد سعتها عن ثلاثة أمتار فى مثلها . ومدخله باب خشبى صغير . ويقع اللحد فى يسارها وقد غطى بغطاء من « الموزايك » الاندلسى ، وليس عليه شاهد أو اية اشارة مميزة . ويقوم الى جانبه داخل الحظيرة جذع شجرة عجوز باسقة تغطى الحظيرة بأغصانها الكثيفة .

وقد ذكرت وأنا أقف خاشعا أمام هذا القبر المسكين أبياتا من الشعر نظمها ابن الخطيب قبل موته وفيها ينعى نفسه :

بعدنا وإن جاورتنا البيوت	وجئنا بوعظ ونحن صموت
وأنفاسنا سكنت دفعة	كجهر الصلاة تلاه القنوت
وكنا عظاما فصرنا عظاما	وكنا نقوت فها نحن قوت
وكنا شموس سماء العلا	غربن فناحت عليها البيوت
فقل للعدا ذهب ابن الخطيـ	ـب وفات ومن ذا الذى لا يفوت
فمن كان يفرح منكم له	فقل يفرح اليوم من لا يموت

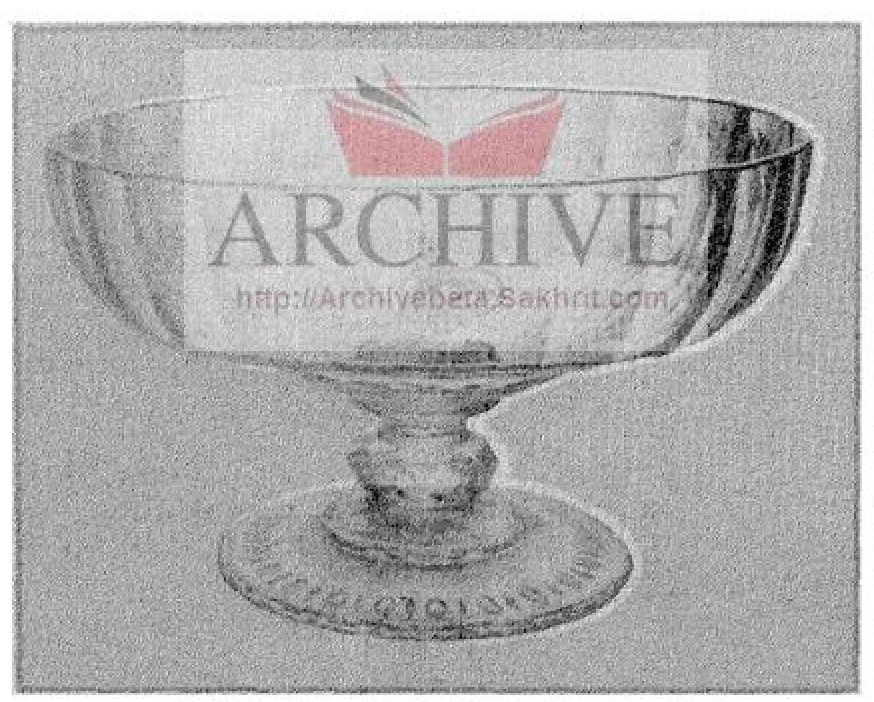
اخوانى المغاربة الكرام : ان مكانة هذين الرجلين العظيمين اللذين ملأ الاندلس والمغرب بآثارهما الخالدة لجديرة بأن يكون لها فى عهدكم الجديد ــ عهد الاستقلال والحرية والكرامة ــ ما يحيط رقدتهما الابدية بما يليق من التكريم والتعظيم

مصادفة تخلق صناعة تفيد البشرية

قصة الزجاج

يذكر التاريخ أن أول من اخترع صناعة الزجاج هم بحارة فينيقيون حوالى ٥٠٠٠ سنة قبل المسيح ، وكان اختراع هذه الصناعة بطريق المصادفة البحتة ، اذ بينما كانت سفنهم راسية فى احد الخلجان الواقعة على شاطىء البحر الابيض المتوسط الشرقية ، أوقد بحارتها نارا فى موقد صنعوه على الرمل من حجر البوتاس ، فلما اشتد اندلاع النار فى الموقد وزادت سخونة الرمل تحتها سال البوتاس وذاب واختلط بالرمل وامتزج به ، ولما انطفأت النار ، اذا بالبحارة يرون أن الرمل أصبح يختلف شكلا وحجما عما كان عليه ، واذا به زجاج !

وهكذا تم اختراع الزجاج مصادفة واتفاقا



قطعة من الكريستال وقد نقش عليها اسم جلالة ملك الافغان

وقد تطورت صناعة الزجاج ككل شيء في هذه الحياة وتحسنت أساليب صناعته على مر الاعوام والقرون ، حتى أصبحت صناعة الزجاج ومشتقاته تحتل اليوم في بلدان كثيرة مكانة بارزة في الاقتصاد القومي لأنها صناعة تغزو كل مرافق الحياة ، ومنتجاتها تدخل كل مكان

وقديما ظن سكان بيزنطة في القرن العاشر للميلاد ان صناعة الزجاج بلغت عندهم الذروة بعد أن توصلوا الى صناعة الزجاج الملون الذي كان يزين نوافذ الكنائس والمعابد والقصور ، ولم يدر في خلدهم قط ان صناعة الزجاج ستبلغ يوما من الايام من المهارة والدقة والتنوع حدا يثير الدهشة والحيرة ، فمن زجاج مفتول او مبروم أو متداخل بعضه في بعض ، أو مشبك بأسلاك زجاجية دقيقة ، وأسلاك حريرية ، أو مسمر بعضه في بعض ، أو مطوى على نفسه كالمطاط الى غير ذلك من الاشكال الرائعة

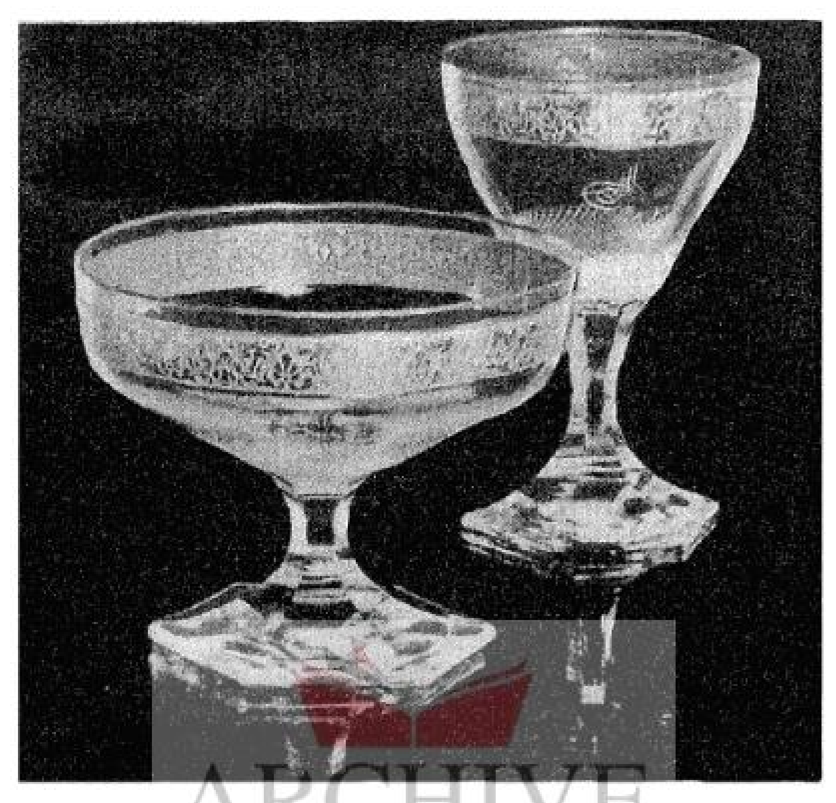
وفي عام ١٨٧٩ تمكنت مصانع كورتنغ للزجاج من تلبية ماطلبه منها المخترع العظيم توماس اديسون ، وصنعت له لمبات زجاجية مشعة ، فكانت تلك السنة المرحلة الاولى في تاريخ صناعة المصابيح الكهربائية ، ثم توالت بعدها السنون ، فتنوعت وجوه استخدام الزجاج ومنافعه في المرافق التجارية والصناعية والعلمية

وصناعة الزجاج ليست مجرد صناعة عادية ، بل هي صناعة جليلة في نفعها ، خطيرة في اثارها ، فلولاها مثلا ما تقدم الطب خاصة ، والعلوم عامة ، مثل هذا التقدم الجبار الذي تلحظه وتلمسه

ومن البلاد التي اشتهرت بصناعة الزجاج شهرة عظيمة مقاطعة بوهيميا في تشيكوسلوفاكيا ، وقد قال بلزاك عن زجاجها : « انه ملك الزجاج ، وزجاج الملوك » . وعلى الرغم من أن الزجاج قد انتشر في كل مرافق الحياة ، فقد ظل الزجاج البوهيمي « زجاج الملوك » الى اليوم .



قطعة رائعة من الكريستال ، اهداها الرئيس ايزنهاور للملكة اليزابيث ، ملكة انجلترا الام بمناسبة زيارتها لواشنطن



قطعتان من الاواني الراقصة التي صنعت في تشيكوسلوفاكيا لجلالة ملك أفغانستان

ولا تزال مصانع « كارلسباد موسر » هي التي تصنع الزجاج للملوك ورؤساء الحكومات وكبار الاثرياء وملوك المال في جميع أنحاء العالم

وقد صنعت هذه المصانع مجموعة كاملة من الاواني الزجاجية الرائعة لجلالة ملك أفغانستان ، وقد زخرفت زخرفة رائعة ، وقد طبع اسم جلالته على كل آنية ، وكان عسيرا على هذه المصانع الافرنجية وضع الاسم بهذا الخط الجميل ، وقد تحملت المصانع مشاق عظيمة في نقل هذه المجموعة من المصنع الى أفغانستان فقد قطعت رحلة تقدر بآلاف الاميال عن طريق السكك الحديدية والبواخر وأخيرا على ظهور الجمال

وقد طلبت هذه المجموعة خصيصا لتصل قبيل زيارة رئيس جمهورية باكستان فخامة اسكندر ميرزا ، وحين وقعت عينا فخامته على « طقم » جلالة ملك الافغان طلب من هذه المصانع مجموعتين ، احداهما لاستعماله الخاص والاخرى لاستخدامها في الحفلات الرسمية

نخلة

بقلم الأستاذ محمود عماد

يا نخلةً في المنحنى نحيلةً لا من ضنى
أتعرفين من أنا ؟

إن استطعتِ فاقصُرى كأمس أو تأطّرى
وفى ملاعبى انظرى

صديق عهدٍ قد سلف لديكِ طالما وقف
يسمع تصفيقَ السعف

عهد صِبًا عنا نزح أبهج من قوس قزح
لم تحمل فيه البلح

ولا حملتُ من هَرَم أهونُ ما فيه السقم
ماذا عسى بعدَ القِمَم ؟

إلا ابتداء المنحدر إلى قرارٍ منتظر
ليس لمن فيه خبر

غابت أصول في الأزل والنسلُ باقٍ لم يزل
هل من كتابٍ قد وصل ؟

ألا بريدَ في الزمن ممن مضى لمن قطن
يطفىء في النفس الشجن ؟

هذا الغدير المترعُ ينِقُّ فيه الضفدعُ
في الغد قاعٌ بلقعُ

في حين غدرانٌ أخر تبدو وطير وشجر
وبشرٌ تلو بشر

هــذا النظام السرمَدُ إيّاهُ كلٌّ يَعبــدُ
حتى يُهدّ المعبَــدُ

أعجبْ به مِن معبــدِ يَقدُم في تجــدُّدِ
وينتهي ويبتــدي

يا نخلةَ الشــطِّ عِمى صُبحًا وعصراً واسلمي
هاكِ يدي فسـلمي

مالي لدَى اللمس أرى بي منك تيـاراً سرى
أفيكِ نهرٌ قد جرَى ؟

أنتِ لعيــني مَنْسِكُ لو أنّ عيناً تَنسُكُ
وشاقهــــا التبرُّكُ

لو أنّ مَن قد صَنعَ الْ خيرَ على الأيام ظَلّ
لكنتِ أولى مَن يَظلّ

بجذعكِ العالي دَرَجْ ضاقَ عليــه وانفرجْ
خُطىً لعُمرٍ قد دَرَجْ

مِئذنةٌ ترفــعُ أكادُ فيها أسمــعُ
صوتاً شجيًا يُرفعُ

أصداءُ ماضٍ قد كَمَنْ ما بين أقصاص الزمنْ
يُشبه خضراءَ الدِّمنْ

يا نخلتي رجَعتِ بي للشرق بعد المغربِ
كأنني في مركَبِ

رواية تُمَثــلُ لي وأنا المثــلُ
والسِّترُ دوني مُسبَلُ

أعدتِني يا ســاحره ألهو بسنِّي الباكره
أأنت مثلي ذاكره ؟



الأميرال بيرد
رائد القطب .. مات على فراشه

قضى الاميرال بيرد نحبه اخيرا يوم ١٣ مارس سنة ١٩٥٧ عن نيف و ٦٨ عاما قام فى خلالها باعمال مجيدة للجنس البشرى قاطبة ، فقد كان من أوائل مكتشفى مناطق القطب الجنوبي ، وكانت رحلاته اليها موفقة كل التوفيق ، جمع فى غضونها معلومات وبيانات تهم العالم اجمع عن هذه المناطق السحيقة

ولد رتشارد ايفلين بيرد فى ٢٥ اكتوبر سنة ١٨٨٨ فى مدينة ونشستر بولاية فرجينيا بالولايات المتحدة

ولما أتم تعليمه الثانوى وشب عن الطوق دخل معهد فرجينيا الحربى عام ١٩٠٤ وتخرج فيه عام ١٩٠٧ ليدخل جامعة فرجينيا ويقضى بها عاما . وبعد تخرجه من الجامعة دخل الاكاديمية البحرية الامريكية عام ١٩٠٨ وتخرج فيها عام ١٩١٢ برتبة ضابط بحرى

وفى عام ١٩١٧ صدر اليه الامر أن يلتحق بمحطة بنساكولا بفلوريدا ليتدرب فيها على الطيران ، فقضى عاما برمته فى هذه المهمة حتى اتمها

واذ ذاك عهدت اليه قيادة قاعدتين جويتين بحريتين وظل فى هذه القيادة طوال مدة الحرب العالمية الاولى

وفى عام ١٩٢٥ تولى قيادة الوحدة البحرية لبعثة ماكميلان البحرية الى جزيرة جرينلاند

كانت هذه المهمة هى نقطة التحول فى حياة الاميرال بيرد ، فلم يكن بيرد كما يزعم بعض الدعاة مولعا بالاستكشاف منذ حداثة سنه ، ولم يكن حب الاستكشاف مسيطرا عليه منذ طفولته ، ولكنه بلا ريب كان طموحا ، وكان ذكى الفؤاد ، فلما تولى قيادة البعثة البحرية الى جرينلاند ، وهى جزيرة تقع فى المنطقة الشمالية الثلجية ، تحركت فى نفسه الرغبة الى القيام بعمل لم يسبق لاحد ان قام به ، ولهذا قام بأول رحلة طيران فوق منطقة القطب الشمالى ، ودار حوله

عدة مرات ثم قفل راجعا الى قاعدته ولم يكن قد سبقه احد الى الطيران الى هذه المناطق السحيقة الباردة. وكان لهذه الرحلة الجوية أثرها العظيم فى مستقبله

وكان ذلك عام ١٩٢٦

وفى ٢٩ يونيو سنة ١٩٢٧ قام برحلة جوية من نيويورك الى باريس ، قطع فى خلالها ٤٢٠٠ ميل فى ٤٢ ساعة وست دقائق .

□

كان بيرد رجلا طموحا تواقا الى القيام بجلائل الاعمال ، وكان متوقد الذهن اريبا حصيفا ، فما ان قام برحلته الجوية الى منطقة القطب الشمالى ، حتى انبثقت فى ذهنه فكرة جديدة . لقد جاس منطقة القطب الشمالى كثيرون من المستكشفين ، ولكن الانظار لم تتجه بعد الى منطقة القطب الجنوبى ، فلم لا يكون احد الاوائل فى استكشاف هذا القطب ؟

وراح يدعو الى تاليف هذه البعثة حتى تم تأليفها وغادرت أمريكا فى شهر سبتمبر ١٩٢٨ ، ووصلت الى القطب الجنوبى فى ديسمبر من نفس العام

وانشأ بيرد معسكرا صغيرا اطلق عليه اسم « امريكا الصغيرة » ويقع على شاطىء خليج الحيتان من بحر روس،ثم شرع فى استكشافاته وابحاثه العلمية ، واعد رحلة جوية استكشافية ، وقام بطائرته فى الساعة الثالثة والدقيقة التاسعة والعشرين من مساء يوم ٢٨ نوفمبر سنة ١٩٢٨ ومعه ثلاثة من النوتية فوصل الى القطب فى الساعة الواحدة والدقيقة الرابعة عشرة من صباح يوم ٢٩ نوفمبر ، فكانت اول طائرة الى هذه المنطقة المجهولة

وقبل ان يعود ادراجه الى الولايات المتحدة ، كان الكونجرس الامريكى قد قرر ترقيته الى رتبة اميرال بحرى

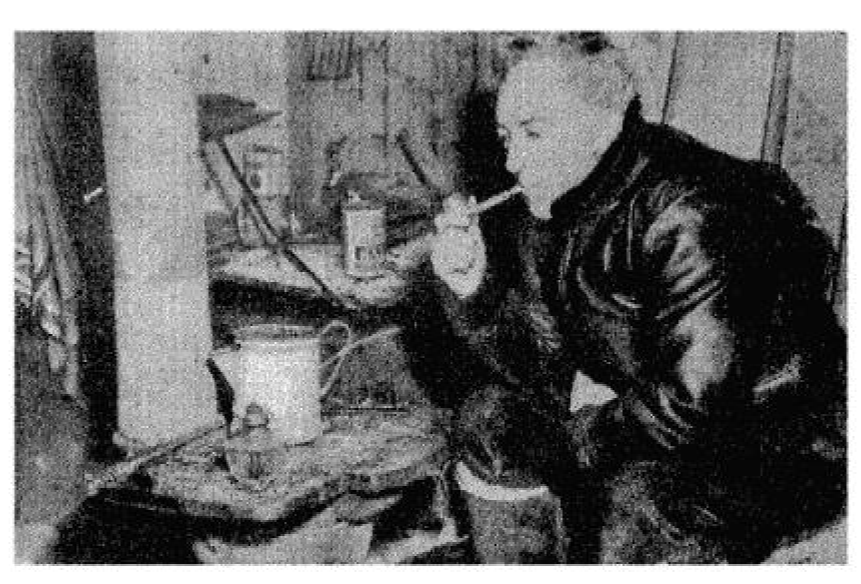
اما الرحلة الثانية التى قام بها بيرد الى القطب الجنوبى فقد كانت عام ١٩٣٣ وكانت«أمريكا الصغيرة» هى مركز عملياته الاستكشافية مرة اخرى

وفى هذه الرحلة قضى بيرد أكثر من ستة أشهر فى كوخ يكاد يكون مدفونا فى الثلج ، ويقع على بعد ١٢٣ ميلا جنوبى «أمريكا الصغيرة» ليدون ملاحظاته على الحالة الجوية

وقد شاء ان ينفرد بهذه المهمة القاسية الخطرة حتى لا يعرض احدا من رجاله الذين رافقوه فى بعثته الى الاخطار التى تحيق بكل من يقوم بهذه المهمة ، التى يراها رغم ما فيها من خطر واجبا مقدسا

وقد تحققت فكرته ففى يوم ٢٨ مايو شعر بتسمم من أوكسيد الكربون نتيجة للدخان المنبعث من الموقد الزيتى البدائى ومن ماكينة كانت تدار بالجازولين

وكان فى استطاعة بيرد ان يبعث برسالة لاسلكية الى رجاله بالقاعدة



الاميرال بيرد فى الكوخ الذى اقامه بالقطب الجنوبى

لينجدوه وينقلوه ، ولكنه برغم مرضه الشديد اخفى موقفه الرهيب وحالته الدقيقة عن رجاله مفضلا ان يموت ، على ان يخاطر بحياة زملائه الذين سيحاولون اذا ما دعاهم الوصول اليه فى مكانه السحيق ، ووسط ليل مظلم دائم .

على ان القدر شاء أن تنتهى مكافحته ومقاومته للبقاء على قيد الحياة يوم ١١ اغسطس بوصول بعثة الارصاد الجوية التي يقودها الدكتور توماس بولتار نائب بيرد فى رياسة البعثة

وفى مايو عام ١٩٣٥ عادت البعثة الى امريكا ، وقام الرئيس روزفلت بتحية الاميرال بيرد ، وقدم اليه وثيقة مزينة سجل فيها قرار الكونجرس الذى يعبر عن تقدير الامة الامريكية لاعماله المجيدة

واعلن بيرد عام ١٩٣٦ انه سيكرس اغلب وقته وجهوده فى سبيل تقدم التعاون الدولى فى هذا الموضوع

وفى عام ١٩٢٩ قام برحلته الثالثة الى القطب الجنوبى ، واكتشف بعض ما فيه من مناجم المعادن كالنحاس والمنجنيز والفحم

وكانت الولايات المتحدة قد بدات عام ١٩٥٥ تنفيذ مشروع جديد هو اقامة ست قواعد ارصاد علمية احداها فى القطب الجنوبى ، وقد كانت اخر رحلة للاميرال بيرد لمنطقة القطب الجنوبى فى أواخر عام ١٩٥٥ وكان فى عزمه أن يعود الى القطب الجنوبى مرة أخرى فى هذا العام ، ولكنه احس بمرض القلب الذى قضى على حياته اخيرا

إلى أين المفرّ؟

نستطيع أن نهرب ... ولكن إلى أين؟

بقلم هاري دوجلاس سميث

كان جو لويس بطل العالم السابق في الملاكمة على موعد لملاكمة خصم له اشتهر عنه أنه مراوغ متهرب ماهر من ضربات الملاكمين. والتقى ناقد رياضي بالبطل جو لويس وقال له: «ماذا أنت فاعل مع هذا الملاكم اذا ظل طوال المباراة يروغ منك ويتهرب من ضرباتك؟» فكان جواب جو لويس: «انه يستطيع ان يروغ ويتهرب ولكنه لا يستطيع ان يختفي»

وقد ظل جواب جو لويس يدور في ذهني منذ سمعته، ورحت اطبقه على كل الحالات التي أراها أو اسمع عنها والتي تقع كل يوم. اننا جميعا نستطيع ان نروغ ونتهرب من الظروف والمواقف التي تواجهنا، ولكن ليس في استطاعتنا الاختفاء من أهم شخصية في العالم بالنسبة الينا: وأعني بها انفسنا

اننا نسمع عن ضروب متباينة من الفرار والتهرب، بعضها يمثل الشجاعة والبسالة، وبعضها عن لصوص ومجرمين قد راوغوا رجال البوليس وتهربوا منهم ولكننا لا نتحدث عن هذا النوع من التهرب، وانما نحن نتحدث عن محاولة الانسان ان يتهرب من نفسه، أو محاولته التهرب من نوع العمل الذي يقوم به في حياته.

غير اني أود أن القي نظرة جديدة على كلمة التهرب أو الهروب، واضع لها تقديرا جديدا، وابحث عما يمكن أن يكون لها من الاهمية يكاد يكون كل ما نعمله ضربا من ضروب الفرار والهروب، فنحن حين نزرع بعض شجيرات الورود فانما نحن نفر من منظر الارض القاحلة الجرداء، ونخفي هذا المنظر البغيض بشجيرات تنمو في هذه البقعة، واذا نحن طلينا الجدران فانما نفر من منظرها القبيح وهي بدون طلاء، واذا نحن استمعنا الى الموسيقى او طالعنا كتابا فانما نفر من افكارنا واحاسيسنا التي قد تؤذينا اذا نحن لم تشغل عنها بأمر من الامور. ولقد كان فرار رجال الكنيسة الرومانية الشرقية، من القسطنطينية مع كتبهم واسفارهم الى اوربا عام

١٤٥٢ عقب استيلاء الاتراك على هذه المدينة سببا فى النهضة الاوربية فى العلوم والاداب والفنون ،والعلم هو فرار من الجهل، فنستطيع ان نتبين الخير من الشر

فما هى اذن مشكلة الفرار ؟

المشكلة ليست هى الفرار .. «من» فحسب ، بل كذلك الفرار « الى» ؟ ان اولئك الذين لا يحسنون التفكير يفرون من امر من الامور ، او كارثة من الكوارث دون ان يتدبروا الى أين المفر ، وما يكادون يتخلصون مما يكرهون او يخافون ،حتى يجدوا انفسهم فى فراغ ، وفى صحراء يباب ليس فيها مايحتمون به ، او فى خضم متلاطم لا يعثرون بين امواهه على ما يتشبثون به ويتعلقون .

ليست نقطة البدء فى الفرار هى الهامة فى الموضوع ، بل المهم هو المستقر الذى سيصير اليه المرء، والطريق الذى سيسلكه ..

لو اننا ادرنا انظارنا فيما حولنا لوقعت على الكثيرين ممن يفرون من المتاعب والضائقات التى تحل بهم دون ان يستطيعوا القضاء عليها أو التغلب عليها . نرى رجالا يفرون من الملل او المتاعب أوالفشل أو ثبوط الهمة الى ادمان الخمر ، او الالتجاء الى الاعتكاف والرقاد .

هذا هو مبعث مشكلة الفرار . ان هدف هؤلاء سلبى محطم .

▭

والآن ما الراى فى الرجل الذى يفر من نفسه ، والذى لا يستطيع أن يعيش ، ومع ذلك فهو مضطر الى البقاء على قيد الحياة وهو عالم بسوءات ماضيه ، وما ارتكب من اخطاء ، ويعانى المرارة التى نجمت من فشله ؟ مثل هذا الرجل يفر من عمل الى عمل ، وقد يستطيع ان يتغلب على بعض عاداته التى تحطمه ليقع فى عادة اسوا

مثل هذا الانسان يفقد تدريجيا الثقة بنفسه ، فيصبح غليظ الطبع سريع الغضب فى داره ، وتجده دائما ساخطا على العمل الذى يقوم به كلما ساءت الامور . انه يفر دائما من الحقيقة ، ويشيد حول نفسه سورا من الاكاذيب والاوهام، وقد يلوذ بالخمر اوحتى بالمخدرات. مثل هذا الانسان تنطبق عليه كلمة جو لويس : « انه يستطيع ان يفر ولكنه لا يستطيع ان يختفى » اذ هو لا يستطيع الفرار من الانسان الذى يكونه .. من نفسه .

ولو ان مثل هذا الانسان احسن صنعا لوضع خطا فاصلا بين الماضى والحاضر وقال لنفسه : « ان كل ما يقع وراء هذا الخط فى قسم الماضى ، وكل ما حدث فى الدقيقة التى مضت ، واليوم الذى انقضى ، والشهر الذى مر ، والعام الذى فات ،ساتركه وشأنه ولن أفكر فيه ، وسأدير له ظهرى، وانظر الى مايقع امامى ، والى الحياة المقبلة لا المدبرة »

انى لا ازال احتفظ عندى بصورة تمثل ارومة شجرة ،تساقط قلفها ، وبدا عليها البلى ، ولكن .. من وسطها انبثق ساوج اخضر قوى،

قد نبتت أوراقه الخضراء الزاهية ، وراح يمتص من الارض غــذاءه ونشـــاطه وقوته غير عابيء بتلك الارومة المتعفنة . انه حياة جديدة منبثقة من حياة قديمة

ان هذا المسلوج يحدثنا فى لغة فصيحة قوية عما يمكن ان ينبعث من الماضى القديم الميت من حيـاة جديدة قوية ، مليئة بالحيوية .

يجب ان يستغل المرء تلك الموهبة العظيمة ، التى منحه الله اياها وهى القدرة على ان يولد من جديد داخل نفسه ، وان يميت فى اعمـــاق نفسه الآلام والاوجاع التى انتابته بالامس ، وان ينمى من خـــلالها حياة جديدة ملؤها السعادة .

ان الخطيئة التى تقيدنا بالماضى ، وتقف عقبة كؤود فى سبيل حيـاة جديدة فى اعماق عقولنا ونفوسنا ، هى خطيئة الاســـتكانة لليأس والمرض وللاوقات العصيبة وللوحدة والخوف والجزع . ما كنا لنحيا محوطين بكل هذه الكوارث لولا اننا نريد ذلك لانفسنا . اننـا نعطيها القوة والغلبة علينا ، ونرددها فى صميم نفوسنا فى فزع وقلق

☐

اننا نستطيع ان ندعم هـــذه الارومة البالية التى تمثل الماضى ، ونحميها ونغذيها ولـكننا كذلك نستطيع ان نتبين فى وضـــوح ان من هـــذه الارومة يمكن ان ينبثق غصن نضيــر قوى يمثل المستقبل فى ابهى صوره

قال امرسون : « ان المــرء هو نتيجة تفكيره طوال يومه » فأين المفر اذا ظللنا نفكر فى المتاعب ، وفى ضروب الفشل وانواع الامراض ، واذا كنا نفكر تفكيرا سلبيا وفى يأس؟ اننا نصبح فى هذه الحالة ضحية افكارنا ، وكل ما يحيط بنا يتخــذ هذا اللون القاتم المريد

كثيرا ما نقيس المستقبل على أسس الماضى ، فى حين انه لا قياس له اذا استخدمنا تلك الهبة ، التى منحنا الله اياها ، ان المستقبل لا يمكن ان يتحكم فيه اليوم المـاضى أو ما قبله أو أى يوم انقضى

ولكن كيف نفر ؟ والى اين نفر ؟

يجب أولا ان نعرف ماذا نريد ان نكون ، وان نحدد الظروف التى نريد ان تحيط بنا . ان علينا ان نعرف مم نفر ، ولكن اهم من هذا ان نعرف الى اين المفر ؟ .

ان من يستطيع ان يدرك كل ذلك ويعرفه حق المعرفة هو الانسان القوى الذى يستطيع ان يرتفع فوق امواج الماضى وان يتخلص من كل ما يقيده بذلك الماضى .

انه يستطيع ان يتخلص من تلك الاوراق الذابلة المصابة ، ويقــذف بها الى الارض وان ينبت مكانهـــا أوراقا نضيرة جميلة ، وسيشعر اذ ذاك بقوة فياضة تغمر قلبه وعقله، وتضـــىء الدنيا أمام ناظريه ويستطيع اذ ذاك ان يقول فى سعادة: « لقد تغلبت على الدنيا »

[عن مجلة « يور لايف »]

تستطيع أن توفر لنفسك الصحة والنشاط في جميع أطوار الحياة ، اذا اعتنيت بغذائك



ان اول ما يفكر فيه الانسان حين يبدأ حياته العملية ويندمج في معترك الحياة ، ان يعمل على توفير الموارد المالية التي تكفل له كهولة سعيدة حين يعتزل العمل

ولكن المال ليس وحده هو الذى يكفل السعادة في الكهولة ، بل ان الصحة القوية اهم من المال في مثل هذا الوقت الذى تضمحل فيه قوى الانسان تدريجا

والكهولة تبدأ حين يكون الانسان جنينا وتستمر في جميع مراحل الحياة بعد ذلك بسرعة عظيمة ، غير أن الابحاث الطبية الدقيقة دلت على أن هذه السرعة يمكن تقليلها ، وانه يمكن تأخير الكهولة عن طريق التغذية الصحيحة

والتغذية اليومية لا تؤثر على صحة الانسان بعد تناولها مباشرة بل ان اثرها يمتد الى سنوات لاحقة

ولكى يمكن تقليل سرعة الكهولة في الجسم الانساني لابد من العمل على تناول الغذاء الملائم في كل مراحل الحياة ، ويصبح هذا ضرورة محتومة بعد سن الاربعين، على أن تحسين الغذاء بعد هذه السن لا يصلح ما افسده سوء التغذية السابقة ، الا انه يحدث اثرا طيبا مفيدا فيما يلى من السنين

وسن الاربعين تعتبر مرحلة انتقالية هامة في حياة الانسان، وقد يرى المرء صورته في المرآة ويرتاح الى مايراه ، ولكنه لو كان صادقا مع نفسه لتبين قليلا من التجاعيد والغضون في وجهه ويديه ، وان الجلد أصبح جافا شاحبا ، والوجه منتفخا بعض الشيء ، والعنق أكثر غلظا ، والاعصاب اشد اضطرابا وان هناك بعض عسر الهضم

ومثل هذه الحالات طبيعية بلا مراء ، ولكنها ليست ضربة لازب ، ومن أولى الواجبات واهمها ان

يعرض المرء نفسه على طبيب الكشف عليه كشفا عاما دقيقا عند بلوغه الاربعين للحيلولة دون تعجل الكهولة ولمكافحة الامراض وعدم القدرة وعلاجها جميعا

وقد يشير الطبيب على الانسان بفترات راحة قصيرة للاسترخاء قبل حلول التعب ، وزيادة ساعات النوم ، والقيام ببعض الرياضات الخفيفة كالمشي مثلا ، والعناية ببعض انواع الطعام لضرورات صحية خاصة

وعند تنظيم التغذية يجب أن يلاحظ أن السنوات التي تلي الاربعين يمكن أن تقسم الى اربعة أطوار ، فيبدأ الطور الاول من الاربعين الى الخامسة والخمسين ، والطور الثاني من الخامسة والخمسين الى السبعين ، والطور الثالث من السبعين الى الثمانين ، والطور الرابع يبدأ من الثمانين ، فان لم تكن التغذية خاضعة لارشاد الطبيب ، فانها يمكن أن تشتمل على الاطعمة المألوفة دون تحديد ، ولكن مع قليل من التعديل لتلائم حالة الجسم وما حدث فيه من التغيرات تبعا لتقدم السن

والاطعمة بوجه عام بعد الاربعين يجب ان يكون أغلبها من الاغذية البروتينية كاللحوم والطيور والسمك والبيض والجبن والخضر والفاكهة — طازجة أو محفوظة او مثلجة — ونحو رطل من اللبن كل يوم . ومن الواجب الاقلال من مقادير السكر والنشا والمواد الدهنية ، ذلك لان تقدم السن يقلل من الاحتراق الداخلي ، ولأن النشاط الجثماني أقل في هذه السن . كذلك يجب تناول اربع او ست كوبات من الماء او السوائل الاخرى كل يوم ، لان عدم الاقبال على الشرب من خصائص ما بعد الاربعين ، وهذا هو سبب جفاف الجلد وتغضنه ، وبعض الأمراض الخفيفة العديدة

وهذه الاطعمة المحددة لا تختلف كثيرا عن الاطعمة التي اعتدنا تناولها قبل ذلك ، غير أن تقليل المواد الدهنية الى الحد الادنى مثلا معناه التقليل من تناول الاطعمة المحمرة والزبد والمايونيز والمرق الدسم والحلويات الدسمة وما الى ذلك . كذلك تناول جانب معقول من السكر والنشويات يقلل كثيرا من انواع الاغذية التي تحتوي عليها

بيد أن من الممكن الاستمتاع بمثل هذه الاغذية الى حد معقول اذا لم يمنع المرء عنها بأمر طبي

وأولئك الذين تبلغ سنهم مابين الاربعين والخامسة والخمسين يجب ان يتناولوا ثلاث وجبات كاملة في اليوم . أما وجبة الفطور فيجب أن تشتمل على الاغذية المشهية سهلة الهضم ، وأما وجبة الغداء فيجب أن تكون مشتملة على الاغذية الضرورية ، التي يتعذر تناولها في الصباح أو المساء ، على انه يجب ان يلاحظ أن طعام الفطور هو الطعام الذي يستخدمه الجسم في اداء العمل

اليومى ، لهذا كان من المحتوم ان يحتوى على العناصر الغذائية التى تمكن الجسم من اداء عمله فى غير اجهاد او تراخ ، ولهذا يحسن بالمرء ان يبكر فى اليقظة صباحا حتى يجد متسعا من الوقت لتناول فطوره على مهل وعلى غير عجل ، اما ضيق الوقت بسبب التيقظ المتاخر فيدفع المرء الى التهام لقيمات فى سرعة ثم الهرولة الى مكان العمل

اما طعام العشاء فيجب ان يكون خفيفا غير دسم وان احتوى على العناصر الغذائية اللازمة ، ويحسن ان يعقبه مشى قليل اذا امكن .. وحبذا لو اكثر فيه من تناول السلطة الخضراء والفاكهة بنوع خاص

اما الذين تجاوزوا الخامسة والخمسين فيستطيعون تناول مثل تلك الوجبات ولكن مع مراعاة ان تكون المواد الدهنية اقل فى هذه الحالة وكذلك المواد النشوية ، على انه يحسن أن يعرض المرء فى مثل هذه السن نفسه مرة كل ستة اشهر على الطبيب للكشف الدقيق عليه ومده بنصائحه الطبية

وكل انسان يستطيع أن يعرف الاغذية التى يشعر من ورائها بتعب او عسر هضم فيقلل منها ، والاغذية التى يستريح اليها فيكثر منها ، على ان الواجب فى الحالين أن يراعى ان تكون الاغذية مشتملة على العناصر الغذائية اللازمة لسلامة جسمه . ويستطيع طبيبه الخاص ان يرشده اليها ارشادا حكيما

اما من بلغ الثمانين فنشاطهم جد محدود ، ولهذا فان طعامهم يجب أن يكون خفيفا ، وان يكون الغداء وقت الظهر تماما ، والعشاء فى الساعة السادسة على انه يجب مع ذلك أن يكون الطعام شهيا سهل الهضم ، مشتملا على عناصر البروتين والمعادن والفيتامينات بكثرة والقليل جدا من المواد الدهنية والنشوية والسكرية .. أما الفواكه فهى غذاء لازم فى كل أطوار الحياة

[عن مجلة « تودزهيلث »]

◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆◆

أكبر الحيوانات فى الدنيا

يعتقد كثير من الناس أن الحيوان التاريخى المنقرض المسمى بالديناصور و « الماموث » كان أكبر حيوان عرفته البشرية .. ولكن الواقع هو أن الحوت الأزرق ــ الموجود فى المحيطات الآن ــ هو أكبر حيوان على ظهر الأرض، قديماً وحديثاً ... لأن معدل وزن الحوت الأزرق هو ١٢٠ طناً .. أما أكبر ديناصور أو ماموث فلم يزد وزنه عن خمسين طناً ...



الحماة

مشكلة خطيرة ولكنها مصدر للفكاهة

تعتبر زهرة القرنفل فى امريكا شعارا ليوم « عيد الام » ، وقد أراد بعض بائعى الازاهير أن يقيموا عيدا آخر « للحماة » وأن يختاروا زهرة اخرى شعارا لهذا العيد ، واعلنوا انهم يرجون ان يتقدم البعض فى هذا الصدد باقتراح !

وجلس بعض النسوة يتذاكرن ويتباحثن ، ورحن يتساءلن ما هى خير زهرة لمثل هذا العيد ، فانبرت شابة حديثة عهد بالزواج وقالت :

ــ طبعا زهرة أنف الثور

وعلت ضحكات المجتمعات ، وظللن يضحكن فترة طويلة ، وقد كان ضحكهن دليلا على ماق نفوسهن تجاه «الحماة» ودليلا على موقفهن منها

وقد دلت بعض الابحاث التى قام بها الاخصائيون فى صدد انتشار الطلاق ، أن الرجال يرون أن الحماة هى ثانى الاسباب الخطيرة التى تسبب الطلاق

وقد قدر أحد القسس البارزين أن ٧٥ فى المائة من حالات الطلاق تكون بسبب الحماة ، اما بطريق مباشر علنى ، واما بطريق خفى غير مباشر ، وقد قال هذا القسيس :

« يجب الا نظل نتخذ من موضوع الحماة مجالا للتندر والتفكه ، فانها حقيقة مؤلمة ، وموقفها فى الواقع « خارج عن القانون » ! »

وقد اجمع كثير من الخبراء على أن مثل هذه الاقوال وغيرها تبين ماق مشكلة الحماة من الخطورة

على انه يبدو انه رغم شكوى الاغلبية الساحقة من الازواج والزوجات من « حمواتهم » ، ويقينهم من أن الحماة مصدر كثير من المتاعب والمضايقات، فان الفكاهة التى تدور حول الحماة لم تنقطع الى اليوم ، وكانما يريد الناس بمثل هذه الفكاهات التنفيس عما يعتلج فى صدورهم من الكراهية لحمواتهم ، ويخفون بها ما يشعرون من الم موجع ، ويعبرون بها عما يختلج فى قلوبهم نحوهن

ومن هذه الفكاهات الطريفة مثلا قصة الصياد الذى اراد أن يرحل الى افريقــا لاصطياد الاســود . واصرت زوجته على الذهاب برفقته، واصرت حمـــاته على مرافقتهما ، ورغم اعتراضاته الكثيرة ، فقــد خضع فى النهاية لرأيهما معا

وبعد ستة اشهر كان الصيــاد ومن معه وسط غابة كثيفـــة ، واستيقظ الرجـل ذات ليلة قبيل الفجر ، وايقظ زوجته ، واحب ان يوقظ حماته فاذا بها قد اختفت

وقضيا ساعة يبحثـــان عنها ، واخيرا وجداها قابعة فى مكان ما من الغابة ، وقد وقف على بعــد عشرة امتار منها سبع ضخممتربص لها فصاحت الزوجة بزوجها :

ــ وليام ! ماذا نفعل ؟

فأجابها الزوج على الفور :

ــ لاشىء طبعا مادام هذا السبع قد اوقع نفسه فى مثل هذا الموقف الخطير ، فعليه ان يحاول الخروج منه . هل تحسبين انى سأنقذه ؟

وهناك قصـــة الزوجين اللذين شجر الخلاف بينهما ، واحتــدم الى حد كبير ، فبكت الزوجة وقالت:

ــ انا المخطئة ، ليتنى استمعت الى نصيحة امى ولم اتزوجك

فارتفع حاجبا الزوج من فرط الدهشة وقال :

ــ اكانت امك تريد الحيلولةبيننا ومنع هذا الزواج ؟

ــ بالتأكيد . فقد عارضت هذا الزواج بكل قوة

ــ انى أستغفر الله ! فلقداخطأت فى حق امك كثيرا !

وفكاهة ثالثة تدل على ما تقوم به الحماة من الغمز واللمز . .

عاد الزوج من عمله فاذا به يجد زوجته غارقة فى دموعها ، فلمـــا سألها ما الامر قالت له بين البــكاء والنشيج :

ــ لقد اهانتنى أمك اهانة لاتغتفر

ــ ولكن امى ليست هنا بل فى بلدتها

ــ نعم، ومع ذلكفقد استطاعت رغم هذا البعد ان توجه الى اهــانة حقيرة

ــ وكيف ؟ لست فاهمـــا ماذا تعنين ؟

فمدت الزوجة يدها برســالة وقالت لزوجها :

ــ لقد أرسلت اليك هــــذه الرسالة ، وكتبت على ظهر الغلاف كلمتها المسمومة : « دوروثى ، لا تنسى ان تعطى هذه الرسالة الى ابنى ، بعد قراءتها طبعا »

▭

ويبدو ما يعتمل فى قلوب الازواج نحو حماتهم فى هذه القصة :

كان احد لاعبى الجولف فخــورا بمهارته ، وأراد أن يظهر هـــذه المهارة امام حماته ، فاخذها معــه الى النادى ، واوقفها فى مـــكان

تستطيع أن تراه منه وهو يلعب . وقال لزميله وهو يهم أن يضرب الكرة بمضربه :

ـ انى أود ان اضرب الكرة ضربة قوية ماهرة ، فان حماتى واقفة هناك

فنظر الزميل الى حيث وقفت الحماة وهز راسه وقال :

ـ انها فكرة خاطئة ، ولا اظنك

تنتظر أن تصيبها وهى تبعد عنك بمسافة ٢٥٠ ياردة

وفكاهة اخرى ، تسلل زوج وهو يسترق الخطى ، وربت على كتف الطباخ وقال له همسا :

ـ ان حماتى ستقضى عندنابضعة أيام ، وهاك قائمة بالوان الطعام التى تفضلها . فاذا طبخت صنفاواحدا من هذه الالوان ، فانى ساطردك فورا !

ولكن ... هل معنى هذا ان كل الحموات سواء فى المناكفة ، واحداث الخلاف بين الازواج ، واحداث الزلازل والهزات الارضية ، تحت اقدام الازواج ، وخلق المشاكل فى فترات متقاربة كانما هذا واجبها المقدس الذى يجب ان تؤديه خير الاداء ؟

كلا بطبيعة الحال ، فهناك حموات لا يحشرن انوفهن فى حياة الازواج، ولايتدخلن فيما لا يعنيهن ، ويبذلن جهودهن فى تهدئة الحال ، وازالة الخلافات التى تنشا بين الازواج من حين الى حين

من ذلك تلك الحماة التى تنظر اليها « اديث » كما تنظر الى قديسة .. انها حماتها ، ولكنها حماة خيرة قضت الى اليوم خمسة عشر عاما مع ابنها وزوجته ، وفى عيد زواجهما السادس عشر قالت الزوجة :

ـ الواقع ان هذه الحفلة من أجل حماتى ، فاليها يرجع الفضل فى حياتى الزوجية السعيدة ، انها هى المشرفة على كل شىء فى البيت ، فهى التى تتولى اطعامنا كما نحب ونشتهى ، وهى التى تتولى العناية بأولادى ، وهى التى تحرس الدار وتخفرها وتتيح لنا الخروج أكثر الليالى . وهى التى اعانتنا اقتصاديا بما اقتصدناه من اجور الطباخ والخادمة والمرضعة . انى لا احس انها حماة ، بل انى لاعدها خيرا من أمى ، ولهذا تركت لها كل شىء فى الدار برغبتى . وما من خلاف يثار بينى وبين زوجى حتى تعجل بالقضاء عليه . انها قديسة كما ترى

وكم من حماة مثلها ، ولكنا لا نسمع الا قصص الحموات البغيضات الى النفوس كتلك الحماة التى رحلت الى كوخ خلوى للاستجمام ، وسئل زوج ابنتها عنها :

ـ لعل حماتك مستمتعة برحلتها؟

ـ لا اظن ، ولكنى انا الذى سأستمتع برحلتها !

[عن مجلة « ورلد دايجست »]



اول تجربة للكوكب الصناعى

اعلن معمل ابحاث البحرية الامريكية الذى عهد اليه بالجانب الفنى من مشروع الكوكب الصناعى ان جهاز هذا الكوكب قد اجتاز بنجاح اول تجربة له فى الجو . ففى اثناء هذه التجربة حمل جهاز الكوكب الداخلى الى ارتفاع ١٢٦ ميلا « ٢٠٢ر٧٢ كيلو مترا » وهو فى داخل صاروخ اطلق على مرحلة واحدة ، ونجح فى نقل المعلومات الى العلماء على سطح الارض

وقد أعطى هذا الطيران صورة للجزء الاول من المرحلة التى ينتظر ان يقطعها الكوكب الصناعى الى مداره على بعد يتراوح بين ٢٠٠ و ٤٠٠ ميل « ٣٢١ر٨ - ٥٤٣ر٦ كيلو مترا » فوق سطح الارض ، وذلك اثناء السنة الجيوفيزيقية القادمة التى تبدأ فى أول يوليو القادم

جهاز الكترونى للزراعة

اخترعت كلية الزراعة فى جامعة كورنيل جهازا الكترونيا مسجلا يساعد الزراع على انبات أصناف من احسن انواع الذرة والبرسيم والشوفان ... وحين يطبق نظام التسجيل الالكترونى عمليا فى الربيع فانه يسجل كل ربع ساعة المعلومات اللازمة لهؤلاء الزراع ، فيسجل سرعة الريح واتجاهها وكثافة الضوء ومدى الرطوبة ودرجة حرارة الجو ورطوبة التربة وكمية ثانى اكسيد الكربون فى الهواء ودرجة حرارة التربة ، وحرارة النبات والاوراق

اول سفينة ذرية

عهدت ادارة البحرية الامريكية الى احدى شركات التصميم بأن تضع تصميم أول سفينة تجارية تسير بالطاقة الذرية ، وستكون اول سفينة من سفن الاسطول التجارى تسير بالطاقة الذرية . وعلى الرغم من عدم نشر بيانات او تفصيلات عن هذه السفينة ، فان المعتقد انها ستسير بسرعة ٢٠ عقدة فى الساعة . وقد اعتمد الكونجرس الامريكى مبلغ اربعين مليون دولار لانفاقها فى هذا المشروع ، خصص منه مبلغ ١٨ مليون دولار لبناء السفينة و ٢٢ مليون دولار لانفاقه على منشأة الطاقة الذرية



هذا باب يطوف بك العالم ، وينقل اليك ما حققه العلم من اكتشافات ومبتكرات واطرف انباء العالم وأحداثه وهو بابان فى باب واحد

استغلال فضلات البذور

اكتشف علماء الابحاث فى المعهد التكنولوجي بولاية فرجينيا أن بعض الفضلات التى تضيع هباء فى العادة بعد انتاج زيت بذرة القطن أو زيت فول الصويا ، انما هى منتجات ذات قيمة غذائيــة اذا اضيفت لعلف الماشية

وقد كان من نتائج التجارب التى أجريت على تغذية الماشية بهذه الفضلات ، أن العجول التى اطعمت بها زاد وزنها بسرعة على عكس ما حدث للعجول التى لم تطعم بها . وقد تراوحت الزيادة بين ٧ر١ فى المائة و ٧ر١٧ فى المائة . وكان متوسط الزيادة ٥ر٥ فى المائة ، ولم تظهر لهذا النوع من العلف ايةاضرار أو عواقب سيئة على الماشية

المحافظة على الماء العذب

ثبت من التجارب التى أجريت فى بحيرة كيد بولاية اوكلاهاما أن نشر طبقة رقيقة من مادة سيتيل الكحول علىسطح الماء يخفض كمية البخار بنسبة ٦٥ فىالمائة . وتجرى مثل هذه التجارب على اساس أن تخفيض كمية البخار من مياه الخزانات والبحيرات يعتبر من اهم عوامل المحافظة على موارد المياه العذبة

تصدع الارض

اكد علماء جامعة كولومبيا وجود تصدع فى القشرة الارضية تحت سطح المحيط الاطلنطى طوله ٤٥ الف ميل ، فقد جاء فى تقرير أصدره الدكتور موريس ايوينجمدير مرصد جامعة كولومبيا الجيولوجي فى نيويورك أن البحوث العلمية التى قام بها المرصد واستغرقت خمس سنوات قد اثبتت وجود شق عرضه ٢٠ ميلا وعمقه ميل ونصف الميل يمتد من شمال المحيط الاطلنطى الى جنوبه مارا حول طرف افريقا حتى المحيط الهندى ومن هناك يتفرع الى فرعين عبر بحر العرب والآخر يمر بين المنطقة القطبية الجنوبية ونيوزيلاندا

اشارات لاسلكية من المشترى

قام علماء الولايات المتحدة بقياس اشارات لاسلكية اشعاعية صادرة عن كوكب المشترى

وقد امكن التقاط هذه الاشارات على ذبذبة قدرها ١٠ الاف ميجا سيكل بواسطة تلسكوب لاسلكى طوله ٥٠ قدما موجود فى معمل ابحاث البحرية الامريكية فى مدينة واشنطن ، وقد اكتشف علماء البحرية هذه الاشارات لاول مرة فى شهر مايو الماضى ، ولكن المشترى كان فى ذلك الوقت يبعد عن الارض بمقدار ٥٠٥ مليون ميل ، وكانت الاشارات ضعيفة جدا ، ثم قيست الاشارات مرة اخرى فى شهر مارس عندما كان هذا الكوكب على بعد ٤١٦ مليون ميل فقط من الارض

وقال علماء البحرية الامريكية ان الموجات اللاسلكية هى على مايحتمل اشعاعات حرارية من كوكب المشترى الذى يبلغ قطره نحو احدى عشرة مرة قطر الارض

والمشترى ، وهو اكبر الكواكب فى المجموعة الشمسية ، هو ثالث الكواكب التى قام الفلكيون بقياس موجاتها اللاسلكية ذات الذبذبة العالية . اما الكوكبان الاخران فهما الزهرة والمريخ ، وقد اخذ القياس الخاص بهما فى السنة الماضية باستخدام نفس التلسكوب الذى يعد اكبر منظار من نوعه فى العالم

اطالة العمر

يعتقد جماعة من العلماء المبرزين ان خطوات واسعة فى ميدانى الصحة واطالة العمر ، ستنجم عن المعارف المستمدة من الدراسات الذرية . وقد قال الدكتور ستافورد فى ندوة طبية أن المكتشفات التى تمت فى السنوات العشر الماضية قد احدثت تغيرا كبيرا فى الكيمياء والطبيعة والبيولوجيا

وقال ان كثيرا من المعرفة الحديثة قد نجم عن التوسع فى استخدام النظائر المشعة ككاشفات تبين كيف تؤدى اعضاء الجسم وظائفها

مركبات من الالمنيوم

صنعت مركبة من الالمنيوم تزن ١٤ طنا ويمكن ان تتمدد الى خمسة امثال المكان الذى تشغله عند الضغط على زر ، وفى خلال خمس دقائق تتحول المساحة الداخلية من ١٥٠ قدما مربعا الى ٧٨٠ قدما مربعا . وقد صنعت خصيصا لاستخدامها فى الاعمال الصناعية أو المعارض أو للقوات المسلحة

العقل الجبار

فى الربيع القادم سيصدر فهرس ابجدى كامل للطبعة المنقحة من الانجيل ، والفهرس مؤلف من ٢٠٠٠ صفحة

ومن هذا الفهرس نستطيع الاستدلال على كل آية من آيات الانجيل نريد الاطلاع عليها

وليس هذا كل النبأ ، بل ثمة ما هو ادعى الى الدهشة

لقد سبق لرجل يدعى جيمس سترونج أن وضع فهرسا ابجديا للانجيل البروتستانتى وقضى فى وضعه ثلاثين عاما

اما هذا الفهرس فقد وضعته ماكينة قضت فيه ١٢٠٠ ــ ١٣٠٠



التليفون فى المتاجر

ابتكر احد المتاجر الالمانية طريقة طريفة ومريحة للعملاء وعمال المتجر فى وقت واحد . فقد وضع أرقاما على البضائع المعروضة فى « الفاترينة الزجاجية » ، والى جانبها تليفون متصل بالمحل . والصورة تبين سيدة شابة تطلب بيانات عن البضاعة التى تريد شراءها . وقد قصد صاحب المتجر من هذه الطريقة ان يتمكن العميل من الاستقرار على رأى قبل ان يدخل المحل ويتصل بالعمال ، وقد يمنع الخجل بعض الناس من الدخول والاستفسار

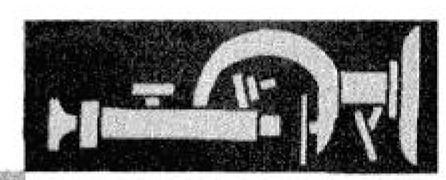
ساعة اى ما بين ٥٠ ـ ٥٤ يوما ، بدلا من ٣٠ عاما

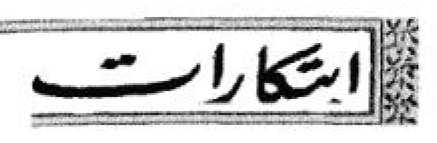
ويقول الدكتور جريس موراى هوبلر عن هذه الماكينة الالكترونية « انها تلبى ، فى مثل سرعة البرق ما يطلب منها دون زيادة او نقصان »

ولعمل هذا الفهرس يجب ان تقدم صفحات الكتاب على شرائط معدنية ، مغناطيسية ، فاستخدمت لذلك خمس فتيات لكتابة هذه الشرائط على ماكينات كتابة خاصة واستغرقت الفتيات خمسة أشهر فى كتابة كلمات الكتاب المقدس على الشرائط وعدد كلماته ٨٠٠ الف وتولت عشر فتيات اخريات عمل شرائط اخرى ، ثم عهد بهاتين المجموعتين من الشرائط الى الماكينة واسمها « يونيفاك ـ univac » لمقابلة المجموعتين الواحدة مع الاخرى لتصحيح الاخطاء ، وقد استغرقت عملية تصحيح الاخطاء خمس ساعات

ثم عملت مجموعة ثالثة من الشرائط بعد القيام بتصحيح الاخطاء

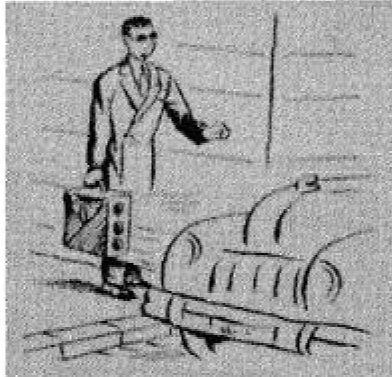
ثم كتبت التعليمات اللازمة لاعطائها الى هذه الماكينة للسير على مقتضاها ، وقد كتبت هذه التعليمات بدورها على شرائط اخرى لتعيها ذاكرة هذه الماكينة ، وهذه الذاكرة هى اهم جزء من الماكينة وقد أطلق عليها اسم « العقل الجبار »





عين اليكترونية للمكفوفين

جهاز اليكترونى يقوم مقام العين للمكفوف ، فينذره بالعقبات التى تعترض طريقه من الناس أو غير ذلك . وهو ينبئه بالمسافة فاذا احست أصابعه باهتزازات سريعة كانت العقبة قريبة ، فاذا خفت حدة الاهتزاز عرف أنها بعيدة





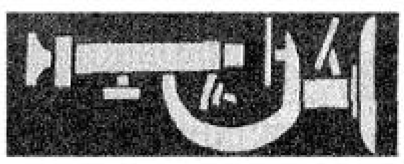
عصا الاعماق

عصا الاعماق الاليكترونية ، تدفع فى المياه فتنبىء المرء عن الاماكن العميقة التى يتكاثر السمك فيها عادة وثمنها حوالى ٤١٥ جنيه وهى صالحة ليستخدمها هواة صيد السمك ويسمى هذا الجهاز فاثوميتر اى جهاز قياس الاعماق



خيمة منفوخة

هذه خيمة لا تحتاج الى عمد أو حبال أو مساند . انهـا خيمة تنفخ بالمنفاخ كما تنفخ عجلة السيارة ، وفى ارضيتها « مرتبة » تنتفخ كذلك بالهواء نحو خمس بوصات ، وللخيمة باب ونافذة للتهوية ، وتقام فى أى مكان تكون أرضه مستوية



جديدة



كاميرا الرأس

قد يحتاج الطيار لاخذ صور ، وحتى لا يستخدم يديه فى التصوير فقد وضعت الكاميرا على جانب من رأسه ، كما وضعت قطعة من الرصاص فى الجانب الاخر لحفظ توازن الخوذة ، فلا يضطر لرفع يديه من فوق أجهزة الطيارة



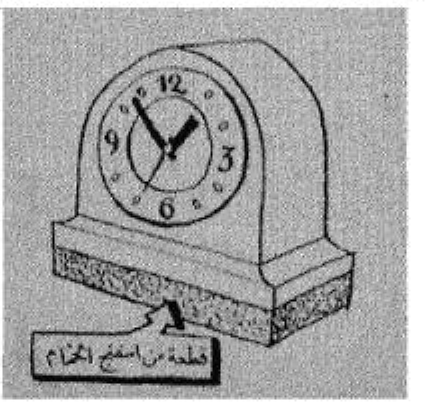


لزيادة سرعة القراءة

تستطيع ان تزيد سرعة القراءة الى ٢٠٠ مثل بهذا الجهاز الكهربائى الصامت الذى يحرك المؤشر الى الاسفل ، ويضبط الجهاز على عدد كلمات السطر، وعدد الكلمات فى الدقيقة ، وكلما زادت سرعة القراءة يضبط الجهاز على عدد كلمات أكثر

تخفيف صوت المنبه

ان دقات المنبه كثيرا ما تزعج الانسان وتحول دون النوم . وهذا ابتكار طريف لتخفيف الصوت . تقتطع فلذة من أسفنج الحمام سمكها ربع بوصة وتوضع تحت المنبه فلا يصل الصوت الى السطح الخشبى الذى وضع المنبه عليه فيخفت الصوت



ناقلات عصير البرتقال

أصبح عصير البرتقال ينقل من مكان الى مكان فى ناقلات كبيرة كناقلات البترول ، فقد وصلت الى نيويورك شحنات مكونة من ٦٥٠٫٠٠٠ جالون من عصير البرتقال الطازج ، فكانت هذه أول مرة ينقل فيها هذا العصير الطازج بحرا وبكميات كبيرة ، وقد حملت الناقلة « تروبيكانا » هذا العصير من ولاية فلوريدا الامريكية فى « فناطيس » من الصلب الذى لا يصدأ ، والمقفل بطريقة تفريغ الهواء . وعند وصولها الى الميناء نقل العصير بالمضخات الى الشاطىء وعبىء ووزع على باعة التجزئة .

وقدر ثمن هذا العصير عند التسليم بمبلغ ١٥٫٠٠٠ دولار فى حين ان تكاليف نفس الكمية اذا نقلت من فلوريدا بالسيارات ذات الثلوج تبلغ ٢٥٫٠٠٠ دولار

الطيران حول العالم

فى شهر يناير الماضى قامت ثلاث طائرات تابعة لسلاح الطيران الامريكى من طراز ب ٥٢ برحلة طيران حول الارض دون توقف فقضت فى هذه الرحلة ٤٥ ساعة — اى يومين الا ثلاث ساعات

وقد سبقتها رحلات تاريخية ، أخرى للطيران حول العالم ، ففى سنة ١٩٢٤ قامت ثلاث طائرات ذات سطحين من طائرات الجيش الامريكى بالطيران حول العالم فكانت مدة طيرانها ١٤ يوما و ١٥ ساعة

وفى سنة ١٩٢٩ اتم المنطاد الالمانى جراف زبلين الرحلة فى ٢٠ يوما و ٤ ساعات

وفى سنة ١٩٣٣ تطع الرحلة « ويلى بوسف » بمفرده فى ٧ أيام و ١٨ ساعة و ٤٩ دقيقة

وجاء بيل أودوم فقطعها بمفرده فى ثلاثة أيام وساعة واحدة وخمس دقائق

أكبر جبل ثلجى

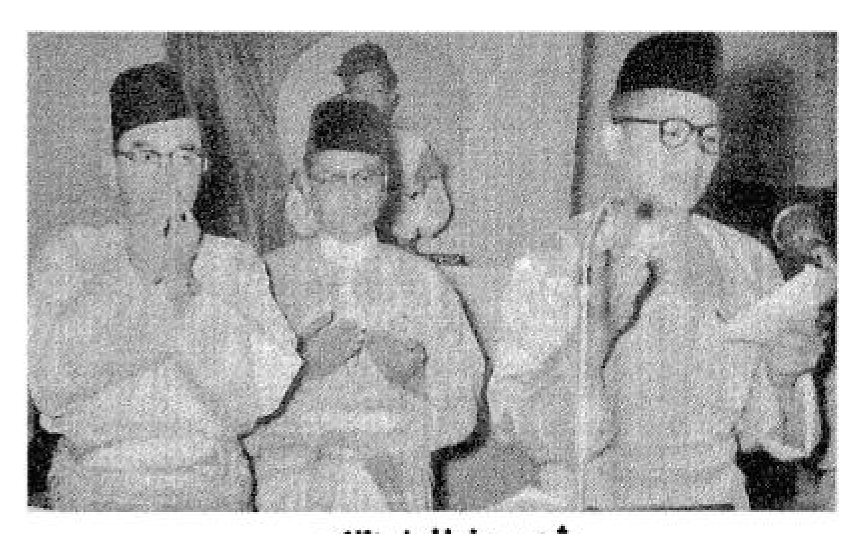
فى عام ١٩٢٧ شاهد ركاب سفينة نرويجية جبلا من الثلج قدر طوله بمائة ميل

غير ان عمال محطة الجليد التابعة لبحرية الولايات المتحدة شاهدوا على مسافة ١٥٠ ميلا تقريبا من جزيرة سكوت فى المنطقة القطبية الجنوبية اكبر جبل ثلجى شوهد حتى اليوم اذ يبلغ طوله مائتى ميل وعرضه ستين ميلا

والغريب فى الامر ان الجبلين المذكورين شوهدا فى نفس المكان

أكبر حفرة فى العالم

يعتبر منجم الماس فى كمبرلى بجنوب افريقيا اكبر حفرة فى العالم حفرها الانسان الى اليوم ، اذ يبلغ محيطها ميلا ، وعمقها ١٣٣٥ قدما ، وقد انتج هذا المنجم ٦٤٠٢ رطلا من الماس قبل ان يهجر فى سنة ١٩١٤



شهر رمضان فى الملايو

كانت بداية شهر رمضان الكريم فى شبه جزيرة الملايو يوم الثلاثاء ٢ ابريل سنة ١٩٥٧ ، بعد ان رأوا القمر الجديد فى الساعة السادسة والدقيقة التاسعة والخمسين من مساء يوم الاثنين أول ابريل . وتبين هذه الصورة السيد عبد الرحمن رئيس الوزراء فى الوسط ، والسيد داتو عبد الرزاق الوزير المعارف ، واحد أئمة الدين الى اليمين يتلو بعض آيات من القرآن الكريم اعلانا لثلاثة ملايين من المسلمين بحلول شهر الصوم

غواصة ذرية ثانية

انضمت الغواصة الذرية الجديدة « ذى سى وولف » (ذئب البحر) الى اختها الغواصة الذرية « نوتيلس » وكلتاهما تابعة للبحرية الامريكية

وقد دشنت الغواصة الذرية الجديدة فى احتفال كبير حضره سبعون الف شخص ... ويستطيع محركها الذرى ان يسيرها مسافة تعادل الطواف حول العالم ثلاث مرات !

فى القطب الجنوبى

اكتشف ريتشارد رئيس الطهاة فى القاعدة الامريكية بالقطب الجنوبى أن العلماء الامريكيين والبحارة الذين يعملون فى القاعدة يفضلون الجيلاتى على غيره من الوان الطعام بالرغم من ان هذه القاعدة فى وسط الجليد والثلج ، وان درجة الحرارة هناك اقل من الصفر بكثير

شجرة عمرها ٤٠٠٠ سنة

اكتشفت أخيرا شجرة صنوبر عمرها ٤٠٠٠ سنة يبلغ أكبر قطر لها ٤٢ بوصة . وقد قدر الاخصائيون ان هذه الشجرة تنمو فى خلال قرن برمته بما لا يزيد على بوصة واحدة

سجل تاريخي ناطق

لمحطة الاذاعة فى مدينة كولونيا الالمانية مكتبة ضخمة تضم اسطوانات واشرطة يصل عددها الى ٧٥ الف قطعة . وقد نظمت هذه الاسطوانات والاشرطة حسب التاريخ والوقائع ، وهى تكفى لاداء اذاعات كاملة بجميع برامجها لمدة عام واحد . وليست الاصوات التى تم تسجيلها مقصورة على كلام البشر وحدهم بل لقد سجل فيها لمختلف الاصوات كصرير الجنادب وازيز الطواحين الهوائية وما الى ذلك

وقد قضت محطة اذاعة كولونيا عشرين سنة فى تسجيل الحوادث التاريخية.وحدث أن فقدت المحطة فى خلال الحرب جميع الخطب التى سجلت لنواب الرايخستاج التى كانت محفوظة فى مكتبة الاذاعة الالمانية ، ولكى تتدارك المحطة هذا النقص استعانت بمحطة اذاعة لندن « بى بى سى » لنقل الاصوات المسجلة لديها عن الخطب والحوادث التاريخية من عام ١٩٢٩ حتى عام ١٩٤٥ . وبلغ مجموع الاسطوانات التى تم نقلها خمسة آلاف اسطوانة. وتعتبر هذه المكتبة الآن سجلا تاريخيا حيا لالمانيا

المنتجات البترولية

جاء فى تقرير مؤسسة الابحاث البترولية الامريكية انها انفقت ١٦٠ مليون دولار على الابحاث الخاصة بزيت البترول ، وان ٥٢ فى المائة من الاموال التى انفقت فى الابحاث كانت خاصة باستنباط منتجات جديدة واساليب استعمال حديثة، وان ٧٣ فى المائة من هذا المبلغ الاخير قد انفق فى تحسين المنتجات فى حين انفق باقى المبلغ على الابحاث الاساسية

وجاء فى التقرير ان الابحاث فى السنوات العشر التى اعقبت الحرب العالمية الثانية كانت اكتشاف منتجات جديدة كالمطاط الصناعى والصناعة الجديدة المعروفة بالكيميائيات البترولية(بتروكيميكالز)

الشوارع قنوات

هناك مدن عديدة اوربية كبرى تحل فيها القنوات محل الشوارع منها مدينة البندقية وهى مقامة على ١١٨ جزيرة صغيرة يصل بينها ٣٧٨ جسرا ، ومدينة غنت ببلجيكا وهى مقامة على ٢٦ جزيرة يصل بينها ٢٠٧ جسرا ، ومدينة امستردام وهى مقامة على ٩٦ جزيرة ويصل بينها ٢٩٠ جسرا

لصق افلام السينما

توصلت معامل شركة دوبونت الى طريقة الكترونية للصق الافلام وهذه الطريقة تلصق الفيلم بواسطة الحرارة المتولدة من الذبذبات اللاسلكية ، وتغنى عن استعمال انواع ومواد اللصق الاخرى المألوفة فى الوقت الحاضر

وبالرغم من ان الجهاز الجديد فى متناول استديوهات السينما فقط فى الوقت الحاضر ، الا انه من المنتظر ان يصبح مبدا اللصق الالكترونى امرا يمكن تطبيقه بواسطة جهاز زهيد التكاليف حتى يصبح فى متناول ايدى الراغبين فيه

قصة هندية



نهر الغرام

الكاتب الهندى ساقارخان

عند ملتقى نهر الجونج الأبيض بنهر جامونا القاتم ، بضع جزر صغيرة هى مسرح لاحتفال دينى كبير ، يقام مرة واحدة كل عشرين عاما ،وهو يعتبر من أكبر الاحتفالات الدينية فى الهند ، فمن كل حدب وصوب فى البلاد ، تنثال جماعات الحجيج ، وقدغمرتهم مشاعر الرهبة والأمل واللهفة الى طعام الالهة ، والى مياه الخلود ...

وتستغرق الاستعدادات لهذا الحفل الكبير ، بضعة أشهر قبل انعقاده .. وفى خلال هذه الفترة ، يمضى الكهنة ورجال السادو فى نفخ أبواقهم النحاسية ، وارسال نغماتهـا العالية فى دعاء وابتهال عبر جبال الهملايا ، الى الاله سيفا الذى تنساب من بين شفتيه مياه نهر جونج العظيم ..

أما البراهمة فانهم يبحثون وينقبون فى مخطوطاتهم الاثرية عن أغرب وأقدم الاشعار لينظفوا منها أدعيات ساحرة ، يكون لها أبلغ الاثر فى قلوب الحجاج ، أما هؤلاء ، فانهم يقدمون عن طواعية واختيار ، ما ادخروه من مال ، حتى يظفروا من الكهنة ببركات تدخلهم الجنة بغير حساب ...!

وبرغم المسافة الشاسعة بين مدينة براياج ـ حيث يقوم الاحتفال ـ ومدينة كولومبو بجزيرة سيلان ، حيث تقيم السيدة بارفاتى زوجة المهندس ماهاديف ، فقد أصرت على اجتياز هذه المسافة الشاسعة فى صحبة زوجها ، لشهود هذا الاحتفال !

أما السبب فى اصرارها هذا ، فهو اكتشافها بأن سلطانها على زوجها قد بدأ يضعف شيئا فشيئا ، ولهذا فهى تؤمن بأن الرحلة الى نهر جونج الابيض الذى زاوج الاله سيفا بينه وبين نهر جابونا القاتم ستعيد اليها السلطة على قلب زوجها

على أن ماهاديف ، الزوج ، كان يرجو لو انهما ذهبا الى معبد كوتاراك بمدينة جان ناسبورى لتغيير الهواء ، ولرؤية الآثار المقدسة التى يقال انها توقظ المشاعر الجسدية فى القلوب الباردة ...

ولكن قوة الاقناع فى المرأة الهندية ، التى لا مثيل لها الا فى المرأة الامريكية ، لم يجد ماهاديف

ازاءها مندوحة عن الموافقـــة على ما أرادت زوجته ، فعبر معها مضيق سيلان ، ووصلا الى أرض الهنـد وهنـاك تمنى لو انحرف معها الى مدينة أوتي ، التي تتناثر فيهـــا المقاهي على سفوح الجبال ، وتمرح في ارجائها غانيات اوروبيات ... ولـكنه لم يجد بدا من الخضـوع لزوجته والسفر معها الى مدراس في قطار يشق طريقه بين الجبال . وكان لـكل منهما مقعده الخاص ، حتى اذا بلغا مدينـــة ناجبور بلغ التزاحم اشده ، واصبح الحجاج في القطار أشبه بالسردين المصفوف في علبته . وقاسي ماهاديف الامرين من الغبار والدخان والتعب والرغبة الشديدة في النوم ، حتى اذا بلغ القطار مفترق الطرق عند مدينـة « الله أباد » ، اقـترح الزوج ان يستريحا في فندق بارسي

□

وكان طبيعيا ألا يشعر ماهاديف بشيء من الراحة في الفندق المزدحم، أما بارقاتي التي تزوجها ماهاديف لثرائها الطائل ، لا لجمالها الباهت، فقد وجدت الفندق مريحا جـــدا مادام قريبا من مكان الاحتفال ..

وفي الصباح الباكر ، نهض الزوج منعبا ، ومضى يلتمس سيارة تحمله وزوجته الى براياج ، حيث يغطسان معا في ماء النهر المقدس قبـل أن تبلغ الشمس كبد السماء .. وكان طبيعيا الا يجد سيارة في ذلك اليوم .. فان جميـــع السيارات قـد استأجرها العظمـاء والامراء الذين يســـتطيعون بأموالهم ان يجـدوا الطريق ميسورا حتى الى السماء

ووقف الزوجان على حافة الطريق ينتظران مركبة خيل ، حتى اذا عجزا عن الحصول عليها ، واصلا السير الى المدينة المقدســـة على الاقدام .. فسار الزوج امام زوجته على مسافة اربعة أقدام ، شأن الازواج الهنود المخلصـين . وكان يرتدي ثيابا بيضاء قصيرة ، وعلى رأسه قبعة مخروطيـة الشـكل ، وكان يشعر بالبؤس وهو يسير متعبا تحت وطأة الشمس وغبار الطريق ، واخيرا لحقت بهما مركبة مزدحمة ، فتعلقا بهـا نظير خمس روبيات ...

واخيرا وصـــلا الى نهر الجونج العظيم ، فـملئت عيونهما بمنظر مائه الابيض ، ومسحت التعب عن اجساد الجميع نسمات منحدرة من قمم الجبال الثلجية ...

ولم يملك ماهاديف نفسه ، حين رأى الحشد الهائل من الحجاج ، من الشـعور يفيض من الحماس الديني ، جعله يحمل زوجتـــه ، ويشق طريقه بين الجموع ، وهو يهمس في اذنيها بعبـــارات الحب والرضى.. وكان صوته لايكاد يفرق في ضجيج الازدحام واناشيـد المرتلين ، وصياح البـاعة ، أو انين المرضى ، والحاح السائلين ... وكلما تقدم الزوج ، خيل اليه انه لن يجد نهاية لهذه الجموع المتلاطمة كأمواج بحر صاخب. حتى اذا شعر بالاعياء والاختناق ، تقدم اليه كاهن في ثياب بيضاء ، يوشي جبينه بعجائن من

خشب الصندل فأخذبيده ، وقاده وزوجته الى رصيف مشرف على النهر ، بعيدبعض الشيء عن الجموع المزدحمة .. وهناك ، على الرصيف شرع الكاهن الاول مع زميل له فى اغراق ماهاديف وبارفاتى فى سيل من الدعوات والترنيمات ، مصحوبا بسيل من التراب والهباب ، وكان ماهاديف يدرك ان الكاهن الاول هو دليل للحجاج ، وان الدليل هو الدليل فى كل مكان ، سواء كان على ضفاف الجونج ، او على سفح الاهرام .. ومعنى هذا ان يجزل له العطاء فى نهاية المراسم ...

وكانت الاشارة هى لغة التفاهم بين ماهاديف وزوجته ، وبين الدليل والكاهن .. فقد كان الاولان يحسنان الحديث باللغة الانجليزية واللغة « التاميلية » الشائعة فى جزيرة سيلان ، بينما كان الكاهنان لايعرفان غير الهندستانية

ولما انتهت مراسم الدعوات والبركات ، تناول الدليل قطعة حبل ، وربط بها معصمى الزوجين ، ثم اشار لهما أن يغطسا بضع مرات فى ماء النهر المقدس حيث يلتقى بماء النهر جامونا .. فلما فعلا ، قادهما مرة اخرى الى الكاهن الذى كرر مراسم الدعوات والبركات ، دون أن ينسى نثر ذرات من التراب وحبات من الارز على رأسيهما ، مع دس أعواد الصندل تحت أنفيهما ...

وفى خلال هذا كله ، شعر الزوجان باحساس مشترك ، قرب بين قلبيهما ، وادنى بين نفسيهما ، وملأ صدر بارفاتى بالرضى والسرور

وفجأة تناول الكاهن قطعة نقود فضية ولوح بها الى ماهاديف ، وفى الوقت نفسه ، نطق الدليل بكلمتين باللغة التاميلية ، وذلك لانه يحسن الحديث عن المال بكل لغة فى الهند كلها : « الف روبية » ! ...

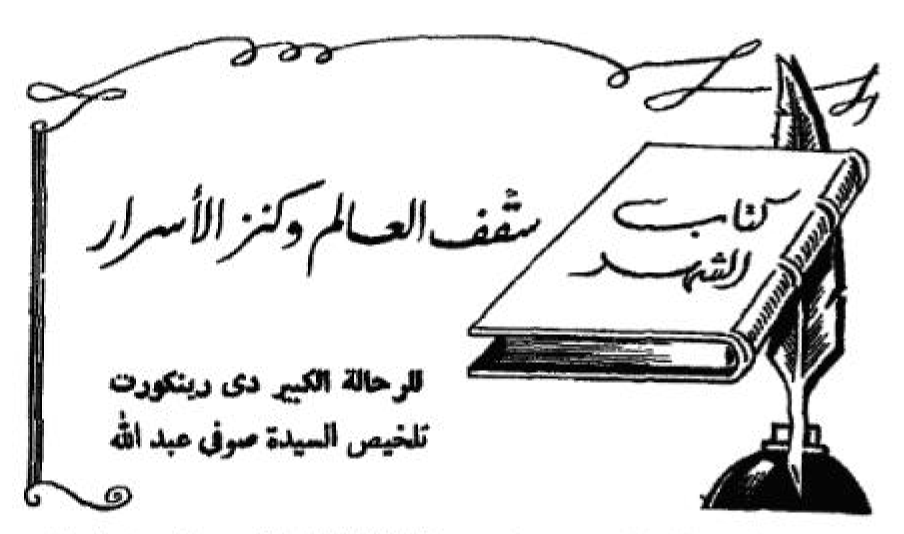
وراح يكرر هاتين الكلمتين ، برغم ماارتسم على وجه ماهاديف من دهشة وفزع .. واخيرا قال هذا : « بل خمسين روبية فقط »

فلما علم الكاهن بهذه المساومة ، رفع يديه ، وراح يستمطر اللعنات على أولئك الذين يريدون البركات وغفران السماوات دون أن يدفعوا الاجر المناسب ، وكأنما خشيت بارفاتى أن تمحو اللعنات آثار البركات ، فراحت تنخز زوجها لكى يدفع مايريد الكاهن والدليل ، واخيرا توسط بعض الحجاج فى الامر وجعلوا الاجر ثلاثمائة روبية ..

ولكن ماكاد ماهاديف يمد يده الى سترته ليخرج حافظته ، حتى صاح مروعا ، وتلفت حوله هاتفا بأن حافظة نقوده قد نشلت ..

وحدث من الهرج والمرج بعد هذا ماكاد أن يلقى بالزوجين الى قاع النهر ، لولا أن استطاع ماهاديف أن يحمل زوجته بعيدا عن الزحام ، ثم أتيح له ان يقترض من بعض مواطنيه نفقة العودة الى بلاده ...

وعاد الزوجان وقد ربطت المحبة بين قلبيهما ، وقربت مابين نفسيهما ، وحققت لبارفاتى ما كانت تهفو اليه من سلطان على قلب زوجها !



ما هى بلاد التبت ، وما هى ديانة اللاما البوذية ، وما هو « الدالاى لاما » ، واى حياة يحياها هذا الشعب العجيب بمعزل عن ركب الحضارة ؟

اسئلة لم يكن لدينا عنها جواب امين ، فبلاد التبت حرم مصون ، لا يطؤه الغرباء . ولكن الرحالة المخاطر « دى رينكورت » استطاع ان ينفذ الى هناك ، واصدر فى الايام الاخيرة كتابا هو أحسن المصادر وأمتعها عن ذلك اللغز الغامض فى عالم صار كل ما فيه واضحا مكشوفا للعيان ...

باب الحمى ...

« جيانجتسى » فى اقصى الهند من شمال ، هى باب الحمى الممنوع ، ولابد من وقفة بها حتى يصل الاذن بالدخول ... وقد تطول الوقفة وتطول ، لان دخول التبت لابد ان يكون فى وقت بعينه الكهنة بعد استشارة النجوم عن ساعات النحس وطوالع السعود ... ولو اننى خالفت هذه الاصول ، ودخلت البلد المقدس فى غير اليوم المعين ، لعرضت نفسى لشر كبير ، اذ اعتبر المسئول عن كل حادث يحدث خلال اقامتى بها !

وفى اثناء هذا الانتظار ، جمعتنى الاقدار بوفد الصداقة التبتى ، الذى كان عائدا من بلاد الصين ، وكان « شيان كاى شيك » لا يزال على رأسها. فوجدت هذا الوفد مكونا من جملة من الاعيان ، جعلوا يروون فى مرح وطيبة كيف قوبلوا فى الصين مقابلة سيئة ! فالرئيس رفض مقابلتهم واحالهم على وزير الخارجية . فأحالهم على الوكيل المختص ، وهذا أحالهم الى الجمعية الوطنية ، لكى تفاوضهم . فالصين تزعم من قديم ان التبت جزء لا يتجزأ من قارتها المترامية ، وتطالب باعادة تحقيق الوحدة وضم التبت اليها .. واطاع المندوبون الطيبو القلب وذهبوا الى

الجمعية الوطنية ، فاستقبلوا بحفاوة ، واجلسوهم وسط الاعضاء .. فجلسوا فرحين بهذا التشريف ، وسرعان ما تلألأت أنوار المغنسيوم ، والتقط عشرات المصورين الصحفيين صورهم بين أعضاء جمعية الصين الوطنية ، ونشر فى اربعة أركان المعمورة ان « التبت » وافقت على الانضمام الى أمها الصين ، وهؤلاء نوابها فى المجلس الوطنى !

وكان رئيس الوفد يروى القصة ضاحكا ، ثم أخذ يوزع علينا بطاقات الزيارة التى طبعت فى الهند ، فخورا بهذا « الشىء الجديد » ، مصرا على ان يأخذ كل منا بضعة منها ، كأنها نوع من الحلوى !

خلية الرهبان ..

ومن أول وقفة فى هذه العتبة الاولى من عتبات التبت ، يلاحظ المرء كثرة الرهبان ، فثلث الذكور هناك رهبان . وسادة السياسة والحكم رجال الدين ، ومعظم الاملاك هناك وقف على المعابد والمحاريب . فكأنما هذه البلاد العجيبة ، خلية كبيرة من الرهبان والكهان ، أما بقية الشعب ـ وكثرته من النساء ـ فيقومون بدور « الشغالة » فى تلك الخلية

ولا شك ان هياكل التبت هى أفخم الهياكل فى العالم على الاطلاق ، واكثرها روعة فى نفس المؤمن وغير المؤمن على السواء . وقد دخلت معبد جيانجتسى ، وهو قائم فوق تل مرتفع ، يرقى اليه المرء مئات من الدرجات الصخرية المتعرجة . فاستقبلنى رئيس الدير ،وهو رجل ذو معرفة واسعة بشئون آسيا الوسطى ، وعلى علم بما يدور فى العالم الخارجى ، وطاف بى أبهاء الدير ، وصوامع الرهبان التى سودها دخان قناديل الدهن ، ثم دخل بى بهو الهيكل الكبير ... فما ابهى وما أروع !

فالسقف المرتفع فيه كوات منتثرة بحساب دقيق ، ومنه تتدلى رايات طويلة ، عليها رسوم دينية زاهية الالوان ، تحركها الريح النافذة من الكوى ، وينعكس عليها النور الداخل منها ، فتبدو الرسوم البراقة وتختفى كلما تحركت الاعلام الطويلة بين الاضواء والظلال .

وعلى الجدار استار سوداء سميكة من المخمل الفاخر ، اذا انجابت رأيت وراءها على الحوائط رسوما من أبهى ما يمثل فن الصين بنقشها البارز المتعدد الالوان .

واضواء الشموع المعطرة الفاخرة الطيب تنعكس على تماثيل لبوذا منتثرة هنا وهناك ، فتملأ الجو رهبة وسحرا يأخذ عليك السمع والابصار

وفى زوايا بعيدة ترى تماثيل من النحاس لشياطين ووحوش ، طليت بالوان تتراوح بين الازرق والاحمر والاخضر .

وفى بيع متصلة بالهيكل ترى تماثيل أكثر رعبا وهولا ، كأنها ستنقض



خريطة تبين بلاد التبت واهم المدن فيها وموقعها فى آسيا

عليك فى ضوء الشموع الخافت وظلال الادكان المظلمة . والرهبان ينسابون حولك فى سكون ليختفوا بين الظلال كما ظهروا فجاة ، فكانهم اشباح مغاريت كتلك التى ترى تماثيلها من حولك .

وفى البيعة المخصصة للكاهن الكبير رايت سلسلة تقسم الحجرة الى شطر منير بالشموع ، وشطر غارق فى الظلام تصدر منه أصوات غامضه وقرع طبل خافت ... وسالت الكاهن عنها فابتسم ولم يجب ، ولفت نظرى الى رسم كبير يملأ الحائط المضيء : هو رسم « عجلة الوجود » المتعددة الالوان ، والتى رسمها الرسام فى مهارة غريبة ، حتى ليخيل اليك وانت تنظر اليها انها أخذت تدور فعلا أمام عينيك ...

فما هى هذه العجلة ؟ انها رمز الديانة البوذية العتيد ..

ولماذا اتخذها البوذيون رمزا مقدسا ؟

ذلك هو سر البوذية الذى نوجزه فى السطور التالية :

يقوم مذهب بوذا على اعتبار النفس الانسانية شيئا غير ثابت ولا خالد ، فهى تدور فى الكون ، وتتناسخ فى أجساد متعاقبة ، ولكنها تنتهى ولابد الى الخلاص من أسر الجسد ، وتصير الى الفناء فى الوجود المطلق

ويلاحظ ان الالم عند أهل آسيا الوسطى شيء غير الالم فى نظر أهل الغرب. فهو عند البوذيين الشر الاكبر الذى يسعون الى رده والخلاص

منه . وهم يردون الالم ـ اي الشر الاكبر ـ الى علة واحدة هى الجهل . والجهل بدوره علة الرغبة . والرغبة بدورها علة الفعل أو العمل .

وبهذا التسلسل من الالم الى العمل ، أو من العمل الى الالم ، تكون دورة الحياة . فالعمل شر ، لانه يجر الى الالم ، ولهذا يجب الامتناع عن كل « فعل » اذا اردنا الخلاص من الالم .

فالرغبة او الشوق الى الحياة وما فيها من احياء ، هي علة الولادة مرة أخرى فى جسد آخر بعد فناء الجسد الحاضر . وعجلة الوجود مقسمة لهذا الى ستة اقسام تمثل مراتب الاحياء فى الدنيا الذين يحسهم الانسان وتصله بهم اشواق الرغبة . فالقسم الاول يمثل الآلهة والقسم الثانى يمثل الانسان الاعلى (السوبرمان) والقسم الثالث يمثل البشر ، والرابع يمثل الحيوانات ، والخامس يمثل الاشباح المعذبة ، والسادس يمثل الشياطين ... وهى كلها مراتب تتنقل بينها الروح قبل أن تنعم بالفناء فى الوجود المطلق .

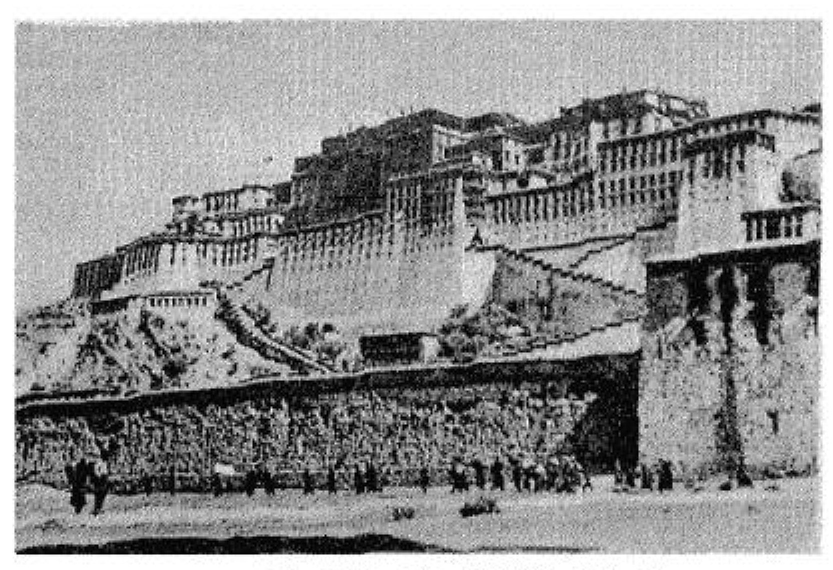
فاذا استطاع المرء ـ عن طريق المعرفة ـ ان يقضى على الرغبة ، فيكف عن « الفعل » ، كفت « العجلة » عن الدوران ، وافلتت الروح من التناسخ ، وصارت الى الفناء فى الوجود المطلق ـ أى النرفانا !

وهذه هى ديانة أهل التبت ، التى بشر بها بوذا ، فانتشرت فى الصين واليابان ، قبل أن تصل الى « سقف العالم » ، ولكنها اذا وصلت اليه استقرت فيه ولم تتزعزع كما تزعزعت فى الصين أمام النصرانية والاسلام .

بوذا الحى ...

أما مولاهم الاكبر الدالاى لاما ، ملك التبت ، وكاهنه الاكبر ، وبوذا الحى المتجدد ، فيرجع تاريخ الاعتقاد به الى القرن الرابع عشر الميلادى . فقد ظهر فيه كاهن ضليع فى الدين ، شديد الذكاء ، اشتهر بالقداسة حتى اعتقدوا انه بلغ مرتبة البوذا ـ أى الناجى من الالم ـ أثناء حياته . ومعنى هذا فى البوذية ان روحه لا تعانى الولادة مرة أخرى ، بل تفنى بعد موته مباشرة فى الوجود المطلق وتخلص بهذا من شرور التجسد المتعاقب . ولكن معجزة حدثت بعد موته ، اذ لوحظ أن روحه تقمصت طفلا صغيرا ، ذلك انه آثر على نعمة النرفانا محنة الولادة مرة أخرى ليكون بين شعبه ، فيعينه ويهديه . فهى التضحية الكبرى على حسب اعتقادهم ولا تعدلها التضحية بالحياة على حسب اعتقادنا .

وكانت هذه بداية ولادات متعاقبة منذ ذلك التاريخ لبوذا الحى المتجدد ، الذى يعرف باسم « الدالاى لاما »



قصر « البوتالا » وهو مشتى الدالاى لاما ، ويعد
اضخم المبانى فى التبت ، ومن اكبر القصور فى العالم

لاهاسا

واخيرا جاء الاذن بدخول لاهاسا عاصمة بلاد الاسرار ، ومقر الدالاى لاما. واشير علي أن آخذ معي قدرا كبيرا من الهدايا لأن رجال الحكومة لايفتحون ابوابهم الا لمن يقدم الهدايا الفاخرة

وصار أصحابي من الانجليز الذين يعرفون عرف هذه البلاد يحذرونني من أشياء كثيرة . ويوصونني بطقوس معينة فى الكلام والاشارة .

والحق انه ليس لبلاد التبت نظير فى المراسم والتقاليد المرعية . ولهذا تجد رجال الحكومة هناك ينقسمون الى مراتب ، ويحمل كل منهم فوق جبهته علامة مميزة لرتبته يعقص حولها شعره . وعلى أحدهم اذا ركب فى الشارع ورأى موظفا أعلى منه رتبة قادما نحوه ، أن يترجل وينحنى حتى يلمس الارض ، الى أن يمر الرئيس الموقر .. وما أكثر مايلتقى الرؤساء بالمرؤسين ، فى بلد كل رجال العلية فيه موظفون . فلا يقطع المرء مسافة تستغرق عشر دقائق على الاكثر ، الا فى ساعة أو زهائها

والتحية عندهم لاتتم بمجرد الانحناء ، بل يجب أن يخرج الانسان لسانه أيضا ويدليه بقدر المستطاع حتى يكون عند سمت الادب واللياقة !

ولن انسى ما حييت منظر مقابلتى للوزراء ، وقد دخلوا ووراء كل منهم أتباعه الكثيرون ، فكان منهم جيش كامل ، وقف مقوس الظهر مدلى اللسان

نظام الحكومة

والدالاى لاما غالبا مايكون طفلا ، فحتى يبلغ سن الرشد تكون السلطة بيد البرلمان وهو مكون من موظفي الحكومة ، أى مرؤوسى الوزراء ومقاعده متفاوتة الارتفاع ، بحسب درجة كل عضو فى الحكومة ! ويقطع الاعضاء الوقت بشرب الشاى بالزبد ومضغ الارز ، وهم يتناقشون على مهل فى جدول أعمال مرتجل حسب ما يعرض لهم ولا تؤخذ الاصوات لان صغار الموظفين لا يجسرون على مخالفة كبارهم

ولما كانت وسائل النقل ترجع الى الف سنة أو أكثر ، فلا تستعمل الا القوافل ، لهذا كانت بعض مناطق التبت تبعد عن العاصمة «لاهاسا» باكثر من شهرين وأحيانا ثلاثة . فالمركزية غير ممكنة فى ادارة البلاد . ولزم لذلك أن تستخدم الحكومة المركزية جاسوسية دقيقة لمراقبة حكام الاقاليم . وفى سنة ١٩٤٧ انشئت شبكة لاسلكية بين مختلف البلاد.

الحياة الاجتماعية

والطبقة العالية فى لاهاسا تتمتع بترف كبير . فالبيوت تنار بالكهرباء ، وآلات الراديو فى كل بيت ، وكذلك الثلاجات والمدافىء

والغريب حقا أن المرأة هناك تتمتع بمقام لانظير له فى اى امة فى العالم . فهى ليست حرة فى تصرفاتها كل الحرية وحسب ، أو ترث ارثا متساويا للرجل وكفى ، بل هى ايضا تستطيع أن ترأس الاسرة ، وان تعطى لزوجها اسمها فينادى به ! ويحق لها ـ رغم ندرة الرجال لكثرة الرهبنة ـ أن تتزوج



الدالاى لاما الرابع عشر ويعتبر اكبر رئيس دينى فى التبت ، وهو صبى فى الثالثة عشرة من عمره . ويرى الى جانبه احد مستشاريه



الدالاى لاما تتبعــه جماهير من شعب التبت
وهو فى طريقــه الى قاعــة الاجتماعات ...

ماتشاء من الرجال ، مثنى وثلاث ورباع ، ما دامت قادرة على نفقتهم !
واذا أراد رجل أن يطلق امرأته ، وجب عليه أن يدفع لها تعويضا يكبر على حسب طول مدة المعاشرة بينهما

مقابلة الدالاى لاما

وسمح لى بأن أقابل بوذا الحى ، الملك الاله ، الدالاى لاما ، وهو فى الرابعة عشرة . ولكن العرف يقضى بأن لا يكلم الاجانب قط قبل أن يبلغ رشده . والفيته واقفا أمام سلم قصره الخاص ، وسط حدائق الهيكل الاكبر ، ومن ورائه الحراس الطوال الاشداء ، فاقتصرت المقابلة على التصوير ، وكان يلبى عن طيبة خاطر رغباتى التى أبديها له فى التحرك ليتم لى التقاط الصور ..

اكرام الميت ..

واعتقادهم الدينى يجعل الجسد فى نظرهم شيئا تافها ، لهذا نرى اكرامهم للميت يختلف عن مألوفنا ، فهم لايدفنونه ، ولا يحرقونه . بل يحملونه الى صخرة خاصة يوسدونه فوقها ، ويسلمونه لفئة خاصة من الناس ، وبيد ثابتة مدربة ، يعملون مديهم وأيديهم فى الجثة ، فيفصلون الاعضاء ، وينتزعون القلب والامعاء من الصدر فيطرحونها فوق الصخرة . وبين الترتيل الذى

يطلقه اهل الميت ، يطلق احد اللحادين صفيرا خاصا ، فتهبط أربعة نسور ، فيتقدم الاعضاء ! حتى اذا شبعت النسور ، اطلقت كلاب وحشية ضخمة من سلاسلها ، فأتت على بقية الجثة ..

وراء الحياة ..

ولعل استخفاف اهل التبت بالموت راجع الى عقيدة التناسخ ، والى ان الصلة بين الحياة وما وراءها غير منقطعة . فمن الكهان - اللاما - من يستطيع بصلاة خاصة أن يفصل روحه عن جسده ، فيكف القلب عن الحركة ، وتسكن حركةالدم، ويبطل التنفس ، وتحوم روحه حول أرواح الاموات فى عالمهم الآخر .. ثم تعود الى الجسد ثانية بعد ساعات ، أو أيام ، أو شهور .. وأحيانا بعد سنوات !..

وفى اعتقادهم أن الروح بعد الموت ترى «الحقيقة العظمى» رأى العين .. وتسنح لها فرصة الخلاص من « عجلة الوجود » .

ويروون من أسرار الكهان وخوارقهم مالا يخطر على البال . وهم فى هذا ينافسون فقراء الهند .. ومرد سلطانهم على المادة ، انهم لايعترفون بالمادة، لانها فى نظرهم خداع حواس ، وانما الموجود هو عالم الروح الذى يفيض من الوجود المطلق . والحقيقى دائما ذو سلطان على الوهمى ..

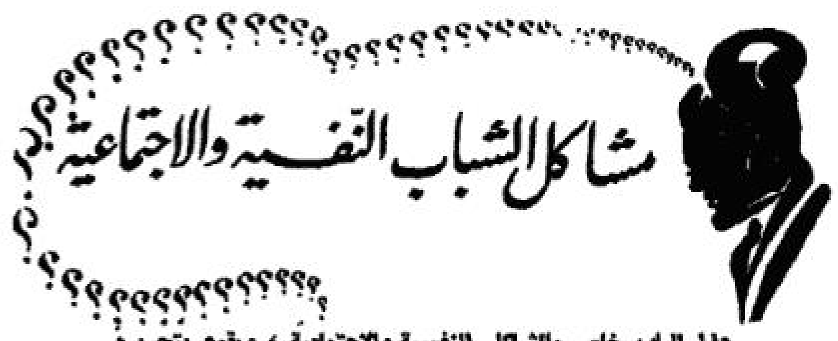
اليوجا او مراتب الوصول

وللوصول الى مرتبة السلطان على الجسد وعلى المادة درجات . وهى تختلف عن اليوجا الهندية فى أن معولها على التحكم فى التنفس . فأهل التبت - كما قال لى لاما كبير المقام - يعتقدون أن ثمة صلة بين التنفس والتفكير ، فاذا تحكم الانسان فى تنفسه ، تحكم فى الافكار التى تجول فى عقله حتى يصل الى حصرها فى فكرة واحدة يتركز فيها التفكير كله . والخطوة التالية هى «اخلاء العقل» من الافكار كلية . فيكف العقل الواعى المنطقى الآلى عن العمل ، وينشط للعمل عقل آخر ، هو «اليوجا» أو الالهام السامى الذى يدخل بنا فى عالم الروح بحرية تامة

وجلى أن هذه المراتب المتعاقبة يحتاج بلوغ كل منها الى جهاد ورياضة روحية تستغرق عدة سنين .. والوصول بعد هذا غير مؤكد ولا مضمون

ومن عجب أن اللاما الكبير الذى عرفنى هـــذه الاسرار ، قال لى أن «نابليون» هو الاوربى الوحيد الذى كانت له القدرة على اخلاء عقله اخلاء تاما من موضوعات التفكير ، ولكنه للاسف لم يستغل هذا فى ارتياد عالم الروح ، بل كان يستغله فقط فى التمكن من النوم فجأة كلما اراد ذلك !

ولعل أكبر برهان شهدته على صدق اليوجا ، مايتمتع به جماعة من رهبان اللاما من قدرة على استحداث حرارة داخلية فى أجسامهم ، تتيح لهم الحياة عراة تماما على ارتفاع عشرين الف قدم ، فى منطقة الجليد الدائم وهذه الظاهرة من أبسط الظواهر لدى المبتدئين برياضة اليوجا الكبرى



هذا الباب خاص بالمشاكل النفسية والاجتماعية ، ويقوم بتحريره الدكتور أمير بقطر أستاذ علم النفس وعميد كلية التربية بالجامعة الامريكية ، فلحضرات القراء أن يرسلوا بعنوان الهلال أسئلتهم النفسية للاجابة عنها ، وأن يكتبوا على الظرف : « مشـاكل الشباب »

الانفعالات السلبية

كلنا عرضـة للانفعالات السلبية ، كالحزن ، والذعر والخوف ، وعدم الطمأنينة ، والغضب ، وهذه لا يتسبب عنها ضرر يذكر ، اذا كانت وقتية ، بل انها فى الواقع ضرورة لازمة للمحافظة على النفس أحيانا . أما اذا طالت وأصبحت جزءا من شخصية صاحبها كانت عاقبتها وخيمة

وقد اتضح من الابحاث الحديثة ، ان هذه الانفعالات السلبية ، اذا طال مداها ، استنفدت الكثير من جهد صاحبها وطاقته ، كما تستنفد الاشغـال الشاقة الجهد والطاقة . بل تزيد من هذه بكونها دائمة دائبة ، ففى حين ان المكلف بالأشغال الشاقة يكف عن العمل أكثر ساعات النهار ، فان الحـزين المهموم ، لا يكف عن الاستسلام لانفعالاته فى اليقظة أو فى المنام

ومن المعلوم ان الجسم لا بد له من تغذية الدم بكميات وافرة من السكر لتزويده بالطاقة التى تستنفد بسبب الحزن العميق المستمر ، الذى يكمن فى العقل الباطن ، والجسم لا يعرف المنطق ، ولكنـه يدير دفته بالغريزة ، فما عليه الا ان يصب فى نهر الدم الكميات التى يحتاجها من السـكر ، طالما كان الحزن مستمرا ، وكانت الطاقة تستهلك تبعا لذلك

ومصدر الطاقة هذه ، المادة التى تصنعها خلايا معينة فى عضو الجسم الذى يدعى البنكرياس ، وليست هذه المادة السكر ، ولكنها الانسولين الذى يحرق السكر ويحوله الى طاقة ، على ان لهذه الخلايا نهاية ، فانها بمرور الشهور والسنين تستهلك ، ويتعطل مصنع البنكرياس ، ويضرب عماله عن العمل ، وينتج عن ذلك ان السكر لا يحترق ، ويصبح طليقا فى مجرى الدم ، ويصاب صاحبه بالمرض المعروف باسم البول السكرى

ومن نعم الله على عباده ان دكتور بانتنج Banting اكتشف ذلك الدواء العجيب المسمى الانسولين الذي يساعد على حرق كميات السكر . على أن الانسولين لا يشفي المريض، ولكنه يريحه ويطيل عمره، فلو ان هناك وسيلة للوصول الى عقله الباطن لتم له الشفاء ولم يعد له حاجة الى الانسولين ؛ بيد انه مما يؤسف له ان مرضى السكر يمتنعون عن الحديث عن مشاعرهم واضطراب وجدانهم ، ويميلون عامة الى انكار الصراع الذي يخالج نفوسهم، وكثيرا ما يبدأ هذا الصراع فيهم في سن مبكرة ، فيخضعون مثلا لأوامر والديهم المشددة صاغرين مستائين ، او ان تأكلهم الغيرة من اشقائهم وغيرهم من افراد الأسرة ، ومع ذلك يدفنون هذه الغيرة وذلك الاستياء في قرارة نفوسهم ، ولا يبوحون بها

سؤال وجواب

مظلوم

انا شاب في العشرين من عمري متوسط الثقافة العربية وعلى حظ عال من الثقافة الفرنسية ، خطبت فتاة وكتبت عقد القران على يد مالون فاصبحت زوجتي عرفا وشرعا ولم يبق الا حفلة الزفاف . واهلها جميعهم يحبونني ويطيلون محادثتي والاحتفاء بي . اما هي فتعبس في وجهي واذا قابلتها في الشارع ترفض التحدث الي وتابى الخروج معي للنزهة كسائر امثالنا في المغرب الاقصى. وقد علمت ان سبب ذلك ان بعضهم وشى اليها انني على علاقة بفتيات غيرها . وقد تبرأت من هذه التهم أمامها بلا جدوى . والنتيجة ان الناس اخذوا يستهزئون بي وينصحونني ان اطلقها . على ان الموت أهون علي من ذلك لانني احبها حب العبادة فبماذا تنصحون ؟

الطالب ا . ح (مكناس — المغرب الاقصى)

— تستطيع بما لك من سمو المنزلة عند والديها وأهلها أن تتخذهم وسطاء في ابعاد هذه التهمة عنك . وفي الوقت عينه كف عن الاكثار من زيارتها والتحدث إليها إلى أن تعود إلى صوابها وثق أن الزمن كفيل باظهار الحقيقة فعليك بالصبر والانتظار، إذ كلما أمعنت في التوسل إليها ، رخصت في عينيها

خجول امام الغرباء والنساء

عمري ٢٣ سنة ، نحيل الجسم ولكني سليم البنية . مشكلتي الخجل امام الغرباء ولا سيما النساء ؛ ولذا اعيش كئيبا واجما وفي دنيا الاحلام . اتعطش للظهور في المجتمعات ولكن الخجل يحول دون ذلك . وليس امامي الا الانطواء على النفس والقراءة . فما العلاج مع العلم أن ليبيا لا يوجد بها اطباء نفسانيون ؟

ع . س . ج — بنغازي (ليبيا)

— لعلك غير راض عن منظرك لما يخيل إليك من هزال قد لا يراه فيك أحد سواك. وكثرة تفكيرك في هذا النقص يجعلك تتجنب من لا تعرفه ولا سيما الإناث لظنك أن كل ما تحبه المرأة في الرجل شكله ومظهره الخارجي . ولعدم وجود أطباء نفسانيين في بنغازي . في وسعك أن تكون طبيب نفسك فان كل ما يلزمك الوثوق من نفسك رغم

ما تتوهمه من النقص فيك . فعليك أن تغزو المجتمعات وتتخذ من إرادتك سلاحاً لتحدث الرجل والمرأة . وستجد أنك بهذه الكيفية تغالب الخجل تدريجاً وإن وجدت صعوبة في بادىء الأمر

فاقد الثقة

عمري ٢٥ سنة ، عشت في صباي وسن المراهقة خالي الذهن من المسائل الجنسية الى ان قادني بعض الاصدقاء الى منازل البغاء . فقد اتضح لي انني فشلت ، ومما زاد الطين بلة ان أهل السوء يخيفونني أنني فقدت رجولتي ولولا ضميري لاقدمت على الانتحار . وقد اكد لي الطبيب انه لا يوجد في عيب ومع ذلك فلا استطيع ان اتخلص بذلك . فما العمل ولا يوجد بالسودان طبيب نفساني ؟

ا . ا . ب (السودان)

— إن براءتك في خلال فترة المراهقة وجهلك بالمسائل الجنسية ، وما تبع ذلك من إقدامك على زيارة البغايا جعلاك تهاب العملية الجنسية . وفي قرارة عقلك الباطن على الأقل تستقبحها وتشعر بالإثم نحوها . ولذا تحدث لك هذه الظاهرة ، وقد صدق الطبيب في التأكيد لك أنه لا يوجد عيب فيك . وليس من سبيل لتخلصك من هذا مع عدم وجود أطباء نفسانيين سوى أن توحي إلى ذاتك دواماً وتكراراً خلوك مما يفقدك الثقة في رجولتك مع الكف عن تركيز فكرك فيما تتوهمه من العيب وتربي ذاتك من جديد على تفهم حقيقة ذاتك ضارباً صفحاً عما يقوله أصدقاء السوء

ثلاثة أسئلة

١ — انني قليل الاستحمام صيفا وشتاء لانني اصاب بالرعش بعد الاستحمام ، فلماذا ؟

٢ — احببت فتاة تصغرني بعامين وكنت الوز منها كلما قابلتها بحجة (معنى الحجة في الصعيد قبلة) ، ولكن أهلي اضطهدوني وقد اضطرت هي الى الابتعاد عني لانني هجرتها خوفا من اهلي . فبماذا تنصحون ؟

٣ — انني شديد الغرام بالشعر والادب وقد نظمت عدة قصائد بمناسبة انتخاب الرئيس جمال عبد الناصر وتأميم القنال ولكن والدي يستاء مني لاشتغالي بكتب الادب مما يجعلني اشترى الهلال سرا كل شهر واضطررت الى دخول شعبة العلوم بدلا من الاداب فماذا اعمل ؟

محمد المأمون محمد علي
(مدرسة تجمع حمادي الاعدادية الثانوية)

— عن السؤال الأول : أما إنك تخرج بعد الاستحمام بماء ساخن مباشرة وإما أن يرتبط الاستحمام بخبرة سابقة في صغرك مؤلمة . وعلى كل حال اتصل بطبيبك فقد يجد بعد فحصك السبب والعلاج

عن السؤال الثاني : تقاليد نجع حمادي كما لا يخفى عليك لا تسمح بذلك فانتظر ريثما تتم دراستك

عن السؤال الثالث : لعل كل ما يهدف إليه والدك خوفه عليك من العناية بالشعر والأدب على حساب دروسك . وعلى كل حال فان بينك وبين الدراسة الجامعية أو كسب الرزق قاب قوسين ولن تجد من والدك بعد ذلك في الغالب ما يقتل فيك هذه الهواية الرفيعة

يخاف الجنس اللطيف

انا شخص اخاف الاناث منذ زمن ولكن هذا الخوف قد وضح عندي منذ العام الماضي فهل في القاهرة أطباء قادرون على علاجي ؟ وكم من الوقت يستغرق العلاج مع العلم أنني أستطيع قضاء ثلاثة اشهر في القاهرة . واكون شاكرا اذا ذكرت لي اسم طبيب في مصر

س . س . م (شرق الأردن)

— هذا من المخاوف الشاذة المعروفة باسم gynophobia ، وسببها عادة ارتباطها

بحادث قديم له علاقة باحدى أفراد الجنس اللطيف . أما الزمن الذى يستغرقه العلاج فيتوقف على عدة أشياء ، أهمها عمرك، وحذق الطبيب الذى سيعالجك ونمته، وشدة ما تشكو منه ومدته ، والقدر الذى ستتعاون فيه مع المعالج ومقدار رغبتك الصادقة فى الشفاء . وفى مصر أطباء على قدر طيب من الكفاية والخبرة وأظن ٣ شهور تكفى لتحسين حالتك على الأقل . أما الأسماء فكثيرة ولن تجد صعوبة فى معرفتها عند حضورك الى القاهرة

نمو متأخر

لى مشكلة تدعو للحزن والالم تتلخص فى اننى تزوجت ورزقت بطفلتين وطفل . الطفلتان فى غاية من النشاط والحركة . اما الطفل وعمره ٢٥ شهرا لا يمشى ولا يتكلم وقليل النشاط والحركة ، قليل الفهم ، شديد الخوف ، وصف له بعض الاطباء دواء واشار البعض بالكهرباء بلا جدوى وعرضته على آخر فقال انه سيكون « اهبل » . فبم تنصحون مع العلم اننى صدمت بهذا الخبر المحزن ؟

ح . محمد . ع (الاسكندرية)

— لست أرى ما يوجب اليأس من حالة كهذه لا يزال الطفل فيها صغيراً جداً . فمن المعلوم أن بعض المواليد لأسباب شتى يتأخرون فى مراحل النمو ، وأن هناك ارتباطاً وثيقاً بين المشى والكلام والذكاء ، فالذى يتأخر فى أحدها يتأخر فى بقيتها . وقد شهدنا أطفالا ظلوا لا ينطقون بحرف واحد الى سن الخامسة أو السادسة ولم يمشوا قبل سن الرابعة. لا يزال أمامك أخصائى الغدد الصماء فقد تكون الغدة الدرقية أصل الداء ولا تزال أمامك عدة أبواب لم تطرق فتذرع بالصبر

ليس هذا حبا افلاطونيا

انا طالب فى نهاية التعليم الثانوى وعمرى ٢١ سنة . اولعت فى سن العاشرة بامراة قريبتى منذ ان كان عمرى ١٠ سنوات واحببتها واحبتنى حبا شريفا طاهرا . وقد اخذ الحب ينمو حتى بلغت سن الشباب فاصبحت اشعر بالم عميق كلما اراها وهى تحنو على اكثر من امى واختى . واخيرا تضايقت من هذا الحب وصارحتها ان الذى فى نفسى اليوم غيره بالامس فاتهمتنى اننى سيء النية ووعدتنى ان تزوجنى ابنتها الكبرى ، على ان هذه الابنة ماتت اخيرا . والآن لا اكاد افرغ من عملى حتى اهرع لاراها ولو دقيقة واحدة ولكنى احس بقلبى يعوم فى بحر ويقشعر بدنى بجانبها ، ولا يعلم احد ما بيننا فانقذنى ارجوك ...

م . ح (لبنان)

— لقد أخطأت السيدة وهى كأمك أو أكبر من أمك – أخطأت فى أنها لم توجهك توجيهاً سليما فأطلقت لعاطفتك العنان وكان يجب عليها أن توقف هذه العاطفة الجامحة عند حدها لا سيما عند بلوغك سن المراهقة . وليس من سبيل لإنقاذك سوى التضحية بقطع علاقتك بهذه السيدة مهما كلفك هذا من الألم وابحث عن هواية أخرى تنسيك هذا الحب العقيم ، حفظاً لصحتك وحرصاً على مستقبلك ، لا سيما وأنك تذكر فى رسالتك أن جسمك يزداد نحولا

التبول اللا ارادى enuresis

عمرى ١٨ سنة وحائز على البكالوريا . ولا استطيع دخول الكلية لاسباب . وقد عرضت على عدة وظائف فرفضت لخوفى من عقدة نفسية ، وهى اصابتى بداء التبول ليلا فى فراشى منذ صغرى. هذه مصيبة عظمى وقد اظلمت الدنيا فى عينى وكدت انتحر . ارى زملائى فى الجامعة او الاعمال الحرة وانا اتجنب الناس من شدة الخجل ، ولم اكشف عما بى لاحد حتى اهلى وكيف اعمل ذلك وانا فى شدة الخجل. لقد فقدت الامل فى الحياة

بعد أن جربت بعض الادوية التي وصفها الاطباء بلا فائدة ، فهل عندكم دواء شاف ؟ والدي في حاجة الى لانه يعول ١٠ منهم ٦ من الاناث

م ٠ م ٠ ع (موصل – عراق)

— من الخطأ أن تدفن رأسك في الرمل كالنعامة . ليس هذا المرض خطيراً كما تتوهم فهو اضطراب قابل للشفاء . فاذا كان عضوياً استطاع الطبيب علاجه . أما إذا نصحك طبيبك أنه غير عضوى فسببه نفسانى حتما . ويعود في الغالب إلى الخوف من شيء أياً كان . كما يرجع إلى عدم النضوج وفي هذه الحالة لابد من العلاج النفسى والشفاء بوساطته ليس عسيراً

مركب القبح

انا طالب في مقتبل العمر ، ناجح في دراستي ويقول اساتذتي عني انني موفور الذكاء خفيف الروح . ولكن هناك شيئا واحدا يشوه الحياة في نظري وهو شكلي ، وبما انى ميسور الحال فقد نصحت بالسفر الى اوروبا أو امريكا لعرض نفسي على اخصائى في جراحة التجميل ، ولكني اخشى ان تسبب لي الجراحة عاهة مستديمة ، ان هذه المشكلة تسبب لي شعورا بالنقص وعدم ثقة بالنفس ، فما رأيكم ؟

حائر بدون عنوان

(المعهد العلمي – المملكة السعودية)

ـ قد تكون مبالغاً في توهمك أن شكلك غير مقبول لدرجة تتطلب جراحة التجميل . ومع ذلك فليس هناك ما يمنعك من الاقدام عليها ، بشرط أن تختار جراحاً ماهراً . أما خوفك من احتمال اصابتك بعاهة مستديمة ، فلا محل له ، لا سيما وأنت الآن تعيش في نظرك بعاهة مستديمة على كل حال

بسبب عين واحدة

لعلكم تعيدون الى الثقة بالنفس وتنقذونني من دياجير البؤس والشقاء . لقد تجاوزت الثانية والعشرين من عمرى وعملي مدرس . فقدت احدى عيني ولم اتجاوز الرابعة عشرة من عمرى . واشعر بالم شديد وخجل امام الغير . واظن ان الناس يكرهونني ويسيئون الي . واحقد على والدي لسوء معاملته واننى شديد الغيرة على خطيبتي خصوصا اذا تكلمت مع احد ولو شقيقي . لا احسن العلاقة مع الغير ولعدم وثوقي بنفسي لا اقدم على عمل الا اذا لجأت الى مشورة احد . فما نصائحكم ؟

د ٠ ع ٠ م ٠ علي (عمان)

— أراك تعلق أهمية عظيمة على هذا العيب البسيط بلا مبرر . ألا ترى أن الكثيرين من بنى الانسان بعين واحدة أو بساق واحدة أو بذراع واحدة ولا يجدون في ذلك غضاضة ؟ ألم يكن نلسون القائد العظيم بعين واحدة بعد إصابته ومع ذلك فكان معبودا « لليدى هاملتون ؟ » إنك أنت الذى تخلق لنفسك عدم الثقة بنفسك . استعن بعين صناعية لتحسين منظرك وارفع رأسك الى فوق واعتبر نفسك شخصاً طبيعيا كبقية الناس فاذا احترمت نفسك احترمك الغير ؟

سؤال غامض

اذا اصيب انسان بمرض نفساني من جراء نقص ، فهل يزول المرض بمجرد اكمال النقص ؟

مثنى ماطر القيسى (بدون عنوان)

— السؤال غير مفهوم تماماً ، غير أن زوال السبب على كل حال لا يشفى المريض حتما إذا كان المرض قد تمكن منه ، ولكنه يكون الخطوة الأولى التى يتخذها الطبيب أساساً لاعادة تربية المريض من جديد ومساعدته على استئناف حياته العقلية قبل الاصابة بالعلة

ردود خاصـــة

عباس على محمود ـ اسيوط

— كل ما جاء برسالتك دليل على أنك كفء للزواج ، أما نحافة جسمك وقصر قامتك والعادة التى تخشى عواقبها ، فليست دليلا على ضعف جنسى ، فقد يصحب امتلاء الجسم وطول القامة ضعفاً جنسياً وقد يصحب الهزال والقصر العكس ، كما هى الحال معك ، أما عن والدك فعليك باقناعه بكافة الطرق

م٠ع٠ق ـ قرية نوبا ـ قضاء الخليل

— ان سبب آلامك عجزك عن تكييف ذاتك تكييفاً يلائم حالتك ، فلو أنك استجبت لميولك فى دراســة الأدب العربى والأدب الأنجليزى دراسة خاصة ، حيث أن دخولك الجامعة أمر مستحيل ، ولو أنك رضيت عن نفسك فيما يتعلق بحالتك الاجتماعية ، «وحجمك» الطبيعى ، ورفعت رأســك بالرغم من ضيق ذات يدك وقصر قامتك الخ ـ لو أنك فعلت هذا ، لعشت سعيداً ودفعتك هذه السعادة الى تحسين مركزك الاجتماعى

محيى الدين عبد الفتاح (سوريا ـ قضاء الباب)

— الدواء الذى يصفه دكتور كولز لا بد أن يؤخذ أمام الطبيب المعالج ولا تعطى تذكرته للمريض كما هو الحال فى سائر الأدوية

ا ٠ ج ٠ ش (كرادة الشرقية ـ بغداد ـ العراق)

— الموضوع الذى تريد البحث فيه تجده فى أكثر كتب علم النفس الشاذ تحت عنوان Stage fright وقد لاتجد عنه فصلا كاملا ، ولـكنك تجد عنه شذرات إذا رجعت الى الفهرس الأبجدى فى آخر الـكتاب

وكذلك يمكنك قراءة الـكتاب الآتى :

Kate Emil — Behnke, Speech and Movement on the Stage, London, Oxford University Press, 1930.

وعلى كل حال يمكنك المران على الـكلام أمام مجموعة من الناس ولـكن هذه أمام تلاميذ فصل فى مدرسة ابتدائية والتدرج منها الى مجموعة أكبر سناً . وثابر على ذلك غير مبال بالإحراج

رجب سعيد ٠ ع (ميدان كوبرى الحواتم ـ فيوم)

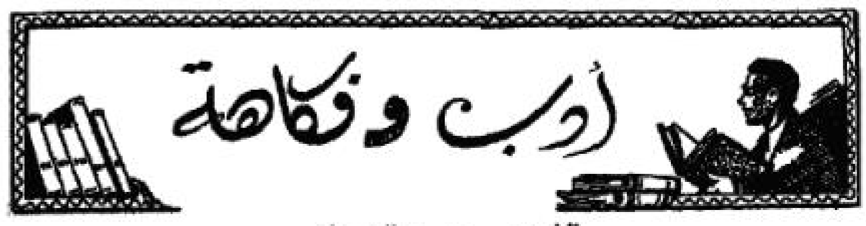
— اطالتك النظر الى الفتيات وتركيز فكرك فيهن ، وفى الغـالب نتيجة ذلك من الامعان فى العادة السرية ـ هذه كلها سبب شرود ذهنك وعدم مقدرتك على الدرس وميلك الى النوم والخمول

ن ٠ م (من قراء الهلال بدون عنوان)

— قد لايكون السبب الوراثة البيولوجية ، ولـكن يغلب أن يكون الوراثة الاجتماعية ، أى أن هذا الميل فيه مكتسب بحكم البيئة التى عشت فيها ، ولا سبيل الى التخلص منه إلا بالعلاج النفسانى ، على انه قد يزول من تلقاء نفسه إذا لم يكن مستحكماً

الطلب ع ٠ م ٠ ع (جرجا)

— أهم ماتحتاج اليه اطمئنانك من ان هذه العادة لن ينتج عنها أية أمراض طالما كففت عن ممارستها الآن أو على الأقل توخيت فى ذلك منتهى الاعتدال . ثم بعد ذلك ترجع الى طبيبك لوصف الدواء المقوى لك مع دواء مهدىء . وأخيراً أطلب منه أن يدلك على الأطعمة المغذية . مع العلم ان كل هذه لاتفيدك شيئاً إذا لم تنزع من رأسك فكرة الخوف



الشمس ... والاسنان

يذهب العامة الى أن للشمس أثرا فى انبات الاسنان ، ولذلك اذا سقطت سن طفل طلب اليه أهله ان يلقى بها فى وجه الشمس ، لكى تعطيه سنا خيرا من تلك السن التى سقطت ..

وهناك أغنية شعبية يتناشدها الصبيان فى هذا المجال ، وهى :

يا شمس يا شموسة   خدى سنة الجاموسة
وهاتى سنة العروسة

وهذا المعتقد العامى كان مثار سؤال وجهه « الشعبى » أحد القضاة فى عهد الدولة الاموية الى جلسائه ، اذ سألهم عن معنى قول الشاعر :

بدلته الشمس من منبته   بردا أبيض مصقول الاشر

فلم يدر أحد منهم جواب سؤاله ، فقال لهم : كان الصبى فى الجاهلية اذا سقطت من فمه أسنان الرضاع ، أقبل بسنه على الشمس فحذفها ، ثم قال : ابدلينى خيرا منها

وهكذا نعرف أن المعتقد العامى الذى يعيش بيننا حتى اليوم ، كان فيما توارثناه من معتقدات العرب منذ العصور الموغلة فى القدم

الحسن أحمر

نقول فى الوصف : وجه جميل ، أو : صبيح ، أو : مليح

والمعجمات اللغوية تفسر بعض هذه الكلمات ببعض ، فالجمال : الحسن ، والملاحة : الصباحة ، والصباحة : الجمال

ولكن البحث فى أصول الكلمات ، وملاحظة اختلاف معانيها ، مما يؤدى بنا الى فهم الذوق العربى القديم فى تقدير خصائص الجمال

تدل « الصبحة » فى اللغة على اللون الاحمر ، حتى ان الصبح سمى بهذا الاسم لان الصبح الصادق يضرب لونه الى الحمرة ، كأنه لون الشفق

وكذلك « الملحة » فهى بياض يضرب الى الحمرة ، على مثل لون الظبى

اما « الجمال » ، فأصله من الجميل ، وهو الودك ، أى الشحم المذاب ، فالوجه الجميل هو الذى يجرى فيه ماء السمنة ، وهو أحمر

فالعرب اذن لم يكونوا يريدون الا وصف الوجه بالبياض المشرب بحمرة ، حين يقولون : وجه جميل ، أو صبيح ، أو مليح

وقد كان العرب يعجبون بحمرة اللون ، ومن ذلك المثل السائر : الحسن احمر !

مع تفاحة ...

أهدت جارية من جوارى « المأمون » تفاحة اليه ، وكتبت معها .

« فكرت فى هدية تخف مؤنتها ، وتهون كلفتها ، ويجل موقعها ، فلم اجد الا أن أهدى اليك تفاحة ، هى احسن الفاكهة . قد اجتمعت فيها الوان قوس قزح ، من الصفرة الدرية ، والحمرة الخمرية ، والشقرة الذهبية ، وبياض الفضة ، ولون التبر ، يلتذ بها من الحواس : العين ببهجتها ، والانف بريحها ، والفم بطعمها . ان حملتها لم تؤذك ، وان رماك بها أحد لم تؤلمك فتناولها بيمينك ، ولا تبعدها عن عينك ، فاذا طال لبثها عندك ، ومقامها بين يديك ، وخفت ان تزول بهجتها ، وتذهب نضرتها ، فكلها هنيئا مريئا ... »

طبل وبوق

يصور لنا « الجاحظ » جوانب طريفة من الحياة فى عصره ، ومن ذلك تصويره لما كان يلقاه المعلمون من مشاغبات الصبيان فى الكتاتيب ، اذ يقول :

مررت بمعلم صبيان ، وعنده عصا طويلة ، وعصا قصيرة ، وصولجان وكرة ، وطبل ، وبوق . فقلت : ماهذا كله ؟ قال : عندى صبية مشاغبون ، أقول لاحدهم اقرأ لوحك ، فيصفر لى ، فاضربه بالعصا القصيرة ، فيتأخر ، فأضربه بالعصا الطويلة ، فيفر من بين يدى ، فاضع الكرة فى الصولجان واقذفه بها ، فيقوم نحوى الصغار كلهم بالالواح ، فلا أستطيع لهم ردا ، ولا املك الا أن أجعل الطبل فى عنقى ، والبوق فى فمى ، فاضرب الطبل ، وانفخ فى البوق ، فيسمع ذلك أهل الدرب ، فيسارعون الى ليخلصونى !

ادب يحترق ...

فى هذه النهضة الادبية التى نشرت فيها نفائس المخطوطات ، تتجلى شخصية « ابى حيان التوحيدى » فى كتبه المتعددة الجامعة بين الدراسات الفلسفية والادبية والاجتماعية ، فهى الآن ـ بعد نحو ألف سنة من وفاته ـ تعلى صيته وتحيى ذكراه

كان هذا الاديب منكودا يشكو القلة وضعة الحال . فلم يلق ممن صحبهم من الامراء والوزراء الا جحود فضله واساءة معاملته ، حتى ضاق بأمره ، واسدت به المحنة ، فأدت به الى ازمة نفسية غضب فيها على علمه ، ونقم من كتبه ، فاحرقها جميعا . وما ينشر اليوم من مؤلفاته هو مما كتب عنه فى حياته ، ومما خرجت نسخه من يده قبل هذا الحريق المشئوم

وقد كتب اليه القاضي ابو سهل يعذله على سوء صنيعه فى احراق كتبه ، فاجابه برسالة طويلة تفيض يأسا وكمدا . يقول فيها :

« ... هذه الكتب حوت من أصناف العلم سره وعلانيته ، فأما ماكان سرا فلم أجد له من يتحلى بحقيقته راغبا ، وأما ماكان علانية فلم أجد من يحرص عليه طالبا

« انى فقدت ولدا نجيبا ، وصديقا حبيبا ، وصاحبا قريبا ، وتابعا أديبا ، ورئيسا منيبا ، فشق على أن أدع كتبى للقوم يتلاعبون بها ، ويدنسون عرضى اذا نظروا فيها ، ويشمتون بسهوى وغلطى اذا تصفحوها، ويتراءون نقصى وعيبى من أجلها ...

« ولى فى احراق هذه الكتب أسوة بائمة يقتدى بهم . هذا داود الطائى طرح كتبه فى البحر ، وقال يناجيها : نعم الدليل كنت ، والوقوف مع الدليل بعد الوصول عناء وذهول ، وبلاء وخمول ... وهذا أبو سليمان الدارانى جمع كتبه فى تنور ، وسجرها بالنار ، ثم قال : والله ما أحرقتك حتى كدت أحترق بك

« وهذا ... وهذا ...

« على انك لو علمت فى أى حال غلب على مافعلت ، وعند اى مرض وعلى اية عسرة وفاقة ، لعرفت من عذرى أضعاف ما أبديته ، واحتججت لى بأكثر مما نشرته وطويته ... »

يختنق بالدرر

دخل الشاعر « ابو نواس » على الخليفة « محمد الامين » فقال له :

« قلت فيك ابياتا يا امير المؤمنين ، ولست بمنشدك اياها حتى تنزل عن السرير ، واجلس انا عليه »

فقال له « الأمين » :

« لقد تجاسرت ، فوالله لئن احسنت لأحسنن اليك ، ولئن اسأت لامثلن بك »

ثم نزل عن السرير ، واجلس الشاعر عليه ، فانشأ يقول :

ضياء الشمس والقمر المنير ... اذا طلعا كأنهما الامير
فان يك اشبها منه قليلا ... فقد اخطاهما منه كثير
لان الشمس تغرب حين تمسى ... وان البدر ينقص اذ يسير
ونور « محمد » ابدا تمام ... على وضح الطريقة مستنير

فقال « الامين » لاعوانه : « هاتوا سفط در » ...

فجاءوه به ، فاقترب من الشاعر ، ولم يزل يحشو فاه بقطع الدرر ، حتى صاح : « القتيل ! القتيل ! يا امير المؤمنين » ...

محمد شوقى امين



أغذية الوقاية .. الدهنيات

متى .. ولماذا يحتاج الجسم إليها ؟

بقلم الدكتور ابراهيم عازر

أخصائي الأمراض الباطنية

من الحقائق المقررة أن الانسان هو الكائن الوحيد الذى يستطيع أن يعيش فى اية بقعة من بقاع العالم ، وفى أية درجة من درجات الحرارة او البرودة ، دون أن تتغير درجة حرارته الداخلية ، بل تظل ثابتة ، ومعنى هذا انه يحتمل البرد الشديد كما يحتمل الحر الشديد دون أن تنهار قواه ، او تتغير درجة حرارته

ويرجع السبب فى ذلك الى انه فضلا عن تفاعل الجسم ضد هذا التغير الواضح فى درجات الحرارة والبرودة المختلفة ، فان تراكم الدهون أو الدهنيات أو المواد الدهنية فى خلايا الجسم بين الاعضاء الداخلية أو تحت الجلد يكسب الجسم طبقة واقية ضد التأثر بالبرودة ، لأن هذه المواد الدهنية تعتبر موصلا رديئا للحرارة وهذه الدهنيات تولد الحرارة والنشاط داخل الجسم ، ويستعين الجسم بما يختزنه منها على رد غائلة الجوع أو الحرمان من الطعام

مصادر الدهنيات

تأتى المواد الدهنية من مصدرين :

١ ـ مصدر حيوانى : واغلبها دهنيات صلبة تحوى بين جزيئاتها فيتامينات «أ» و «د» . وهذه الدهنيات هى : السمن ، الزبد ، دهن اللبن ، دهن صفار البيض ، دهن اللحوم والطيور وخاصة البط والاوز ، الأسماك وزيت السمك

٢ ـ مصدر نباتى : وكلها سائلة ولا تحوى بين جزيئاتها فيتامينات ، وهى : زيت الزيتون ، زيت بذرة القطن ، زيوت الخس والسمسم والقرطم والكتان واللوز والبندق والكاكاو والفول السودانى وجوز الهند . والزيت من هذه الانواع اما ثابت أو طيار ، فالثابت مايحصل

عليه بالعصر كزيت الزيتون ، والطيار مايحصل عليه بالتقطير كالزيوت العطرية ومن بينها زيت الورد واليانسون . ومن طبيعة الزيوت الطيارة انها لو اخذت بكثرة فانها تحدث تحللا فى الشحم داخل الاحشاء ، وتهيجا فى الجهاز العصبى وهبوطا وتشنجات فى الجسم

خواص الدهنيات

تتألف المواد الدهنية من ثلاثة عناصر : الكربون والاوكسجين والايدروجين ، وبذلك فانها تختلف عن البروتينات او الزلاليات فى انها لاتحتوى على ازوت وكبريت وفوسفور ، ولكنها فى نفس الوقت غنية جدا بالكربون ، وهى لاتحتوى على ماء وبهذا تزيد قيمتها عن السكريات كمادة وقودية تمد الجسم بالطاقة المولدة للحرارة والنشاط ، وتبلغ هذه الزيادة حد الضعف

وتتحد هذه العناصر الثلاثة (الكربون والايدروجين والاوكسجين) اتحادا عضويا معقدا ، وتنشأ عن هذا الاتحاد مادة الجليسرين مع مجموعة من الاحماض تعرف بالاحماض الدهنية ، تختلف عن الاحماض الامينية التى تنشأ من هضم البروتينات فى انها لا تحوى الازوت

وتتعدد هذه الاحماض الدهنية وتختلف تبعا لزيادة أو نقص ذرات الايدروجين مع ذرات الكربون ، فان زادت النسبة اصبحت الدهنيات مشبعة ، وصلبة فى الغالب كالدهنيات الحيوانية ، وان قلت النسبة كانت سائلة كالزيوت النباتية . ومثل هذا الاختلاف يخلق اختلافا فى عملية الهضم ، فالدهنيات النباتية السائلة اسهل هضما من الدهنيات الحيوانية الصلبة ، كذلك تتباين حالة الهضم باختلاف درجة التشبع فى بعض الانواع الحيوانية ، فالدهنيات المتولدة من المسلى والزبد وصفار البيض أسهل انواع الدهون الحيوانية فى الهضم ، واحسنها رائحة وطعما ، وتزيد الشهية ، وتفيد فى تغذية الضعفاء ومن كانوا فى طور النمو أو فى دور النقاهة

والمواد الدهنية لا تحتوى على الماء ، ولا تمتزج به بل تطفو على سطحه ، ولذلك فان وجودها فى الغذاء يجعلها تحيط به وتساعد على تأخر وصول العصارة المعوية اليه فتطول فترة بقاء الطعام فى الجهاز الهضمى ، وتبطؤ عملية الهضم ، فلا يشعر الانسان بالجوع بالسرعة التى يشعر بها اذا خلا الطعام من الدهن أو قلت نسبته

من اجل هذا يجب الاقلال من الدهنيات فى حالات عسر الهضم ، وفى حالات امراض الجهاز الهضمى والكبد والصفراء ، وفى حالات البدانة

ومن طبيعة المواد الدهنية انها لاتحترق احتراقا كاملا ، اى لاتتصل

الى نتائجها النهائية الطبيعية الا اذا وجدت كمية مناسبة من السكريات والنشويات ، فاذا قلت كمية السكريات والنشويات كان احتراق المواد الدهنية ناقصا ، وتولدت عن ذلك مواد حمضية غير طبيعية تسري في الدم ، واذا استمر سريانها مدة طويلة تسمم الدم ، ونشأ من ذلك الاغماء والوفاة

وقياسا على ذلك فانه فى حالة مرض السكر يقل افراز الانسولين اللازم لاستفادة الجسم من كل النشويات والسكريات ، فيصبح احتراق الدهنيات ناقصا غير كامل ، ومن ثم تتولد احماض سامة تسرى فى الدم وتسبب الدوار (الدوخة) والاغماء . من أجل هذا يحتاج هؤلاء المرضى الى اخذ الانسولين حتى يستفيد الجسم من النشويات والسكريات الموجودة به وبالتالى تحترق الدهنيات احتراقا كاملا

والانسان لا يستغنى عن المواد الدهنية اذ أن نقصها يؤدى الى سرعة الشعور بالجوع ، والعجز عن اداء الاعمال المرهقة ، فيحتاج الجسم بسبب هذا النقص الى زيادة كميات النشويات والسكريات لتمده بالطاقة اللازمة التى نقصت بنقصان الدهنيات ، غير أن الاسراف فى النشويات والسكريات يؤدى الى تخمر القناة الهضمية وارتباكها

وتختلف المقادير اللازمة للجسم من المواد الدهنية باختلاف الاعمال التى يؤديها الانسان ، ففى الاعمال الجثمانية المرهقة تزداد حاجة الجسم الى الدهنيات ، وفى الاعمال الخفيفة او فى حالة السكون وعدم الحركة تقل هذه الحاجة

وتهضم المواد الدهنية فى الامعاء باختلاطها بأملاح الصفراء ، فيتم استحلابها وتصبنها من اختلاطها بهذه الاملاح

اضرار الافراط فى الدهنيات

١ ـ المواد الدهنية تولد احماضا ، فالافراط فى تناولها يزيد من مقادير الاحماض المتولدة عنها ، ويؤدى ذلك الى التسمم الحمضى

٢ ـ كذلك يؤدى الافراط فى تناولها الى تأخير هضم النشويات والسكريات بالمعدة لمدة طويلة فتتخمر

٣ ـ الاكثار من الدهنيات مع الاقلال من القلويات كبكاربونات الصودا يسبب عدم تصبن معظم الدهن بالامعاء ، وبالتالى عدم امتصاصها فى داخل جدران الامعاء

٤ ـ قلى النشويات بالمواد الدهنية يحيطها بغلاف دهنى يمنع سرعة هضمها

٥ ـ الافراط فى اعطاء زيت السمك لمرضى الكساح يضر اذا لم يكن مصحوبا باعطاء املاح الجير التى تساعد على هضمه

يقابل الطبيب اثناء ممارسته لعمله حالات تشبه الالغاز البوليسية تبدو غامضة لاول وهلة فاذا درست وفحصت وجدت الدلائل والقرائن التي تقوده الى الحل . . . غير المتوقع !



٦ حالات حيرتني

بقلم الدكتور ابراهيم فهيم

أخصائي الأمراض الباطنية

— ١ —

سيدة في الخمسين من عمرها ، اصيبت فجأة بفقدان الابصار في العين اليسرى !

وظهر من الفحص أن هناك انسدادا مفاجئا في الشريان الذي يغذي شبكية العين ...

واثبتت البحوث المعملية ، زيادة في درجة ترسيب الدم ، وفي تاريخ المريضة اجهاض متكرر مما يرجح اصابة قديمة بمرض الزهري ، بالرغم من أن نتيجة تحليل الدم بطريقة « وازرمان » كانت سلبية

وكان يمكن أن يصيب هذا الانسداد اي شريان ، وتتوقف الاعراض الناشئة عندئذ على اهمية ووظيفة هذا الشريان ، فلو حدث ان اصاب الانسداد شريانا معينا في المخ مثلا ، لحدث الشلل النصفي ... غير انه ، في حالة هذه المريضة ، حدث الانسداد في الشريان الذي يغذي شبكية العين .. مما أدى الى هذا الفقدان المفاجىء للابصار

وعند حقن العقدة العصبية السمبتاوية ، خلف رقبة الضلع الاول بمحلول النوفوكايين ، تم شلل العصب السمبتاوي ، فاتسع الشريان الذي يغذي شبكية العين ، ومر الدم حاملا الغذاء والحياة الى خلايا الشبكية ، وقد كان من حسن حظ هذه المريضة ، ان تم ذلك بسرعة، قبل ان تموت خلايا شبكية العين الى الابد

وهكذا عاد الابصار تدريجيا بعد ان كان فقدانه مفاجئا ...

— ٢ —

سيدة في الاربعين من عمرها ، تميل الى البدانة ، وتعزف عن الحركة ، وتشكو من الام حادة في الكتف الايمن ، وقد تعاطت — دون

جدوى ـ جميع ادوية الروماتزم بصورها المتنوعة من اقراص وبرشام وحقن ومراهم ومروخات ...

وقد اتضح من الفحص الاكلينيكى والفحص بالاشعة ان هذه السيدة مصابة بالتهاب المرارة . والمعروف ان العصب الذى يغذى المرارة ، يغذى أحد فروعه جلد الكتف الايمن . وبما أن المخ اعتاد ان يستقبل الاحساسات الجلدية ، لذلك يختلط عليه الامر ، فيحس بالام المرارة على انها الم بالكتف الايمن !

وعليه ، فان مريض التهاب المرارة كثيرا ما تكون شكواه آلام فى الكتف الايمن ولا تزول هذه الآلام الا بعلاج المرارة !

ـ ٣ ـ

شاب فى العشرين من عمره ، اصيب فجأة بتورم جوانب وجهه ، فبدا وجهه مكورا مخيفا . . . واتجه التفكير الى الاصابة بالتهاب الغدة النكفية ، غير أن الفحص اظهر تورم جميع الغدد اللعابية ، ولوحظ ان اللعاب أزرق اللون .

وباستجواب المريض ، ظهر انه قد تناول جرعة من عقار يودور البوتاسيوم كعلاج للغدة الدرقية . .

وهكذا وضح ان الحالة هى زيادة فى الحساسية للمركبات اليودية اذ المعروف انها تسبب تورما فى جميع الغدد اللعابية ... وتفاعل اليود مع النشويات يعطى اللون الازرق الذى اصطبغ به لعابه !

ـ ٤ ـ

رجل فى الاربعين من عمره ، تنحصر شكواه فى السعال الدموى الشديد ... ظهر بعد عدة بحوث معملية وفحص بالأشعة ، انه يعانى ورما سرطانيا فى عظام الفخذ ، وان ثانوياته تشعبت فى الرئة فسببت السعال

والعجيب فى الحالة ان الورم الاصلى كان صغيرا لدرجة ان المريض اهمله ولم يزعجه وجوده ، وانما كانت فروع المرض هى سبب الازعاج !

ـ ٥ ـ

شاب فى الثلاثين من عمره يسكن الدور الخامس فى أحد المنازل التى لا يوجد بها مصعد كهربائى ، تنتابه حالة ، تتلخص فى انه عندما يصعد السلم تماما ، ويصل الى الدور الرابع ، يلهث ويتخشب جسمه ، ويقع مغشيا عليه ، فترة من الزمن ، الى أن يفيق تدريجيا

وقد تكررت هذه الحالة مرارا ، الى أن لاحظ انه يجب أن يصعد السلم ببطء وتؤدة ، حتى لا تعاوده هذه الحالة المزعجة ، وهكذا كان عليه ان يتخذ سمات الشيوخ فى السير وهو الممتلىء حيوية !

وعند تحليل دم هذا الشاب وجد ان نسبة ايونات الكالسيوم بالدم قد بلغت المستوى الحرج للكالسيوم ، الذى يسبب « التيتانى الكامن » الذى لا تظهر أعراضه الا عندما تتعرض ايونات الكالسيوم لمزيد من النقص . وفى هذه الحالة كان الاجهاد الناشيء عن صعود الدرج ، يسبب سرعة فى التنفس ، وفقدان نسبة أكبر من المعتاد من ثانى اكسيد الكربون ، مما يزيد قلوية الدم،فينقص تأثير الكالسيوم! ولما عولج بحقن الكلسيوم ومركباته، زالت عنه هذه الحالة !

— ٦ —

مريض يشكو اعراضا مبهمة ، تردد على اطباء كثيرين بغير جدوى، ولكن حدث عند فحصه بجهاز ضغط الدم ، ما جعل الجهاز يبقى ملتفا حول الذراع مدة طويلة اذ كان على الطبيب ان يجيب على مكالمة تليفونية عاجلة ، ولشد ما كانت دهشة الطبيب عندما رجع لجهازه ، فوجده ملتفا حول ذراع المريض ، وقد تقلصت عضلات الذراع ، وانقبضت الكف ، بالشكل المعروف عن مرض « التيتانى » Tetany

كان المرض كامنا ، وكان يغلب ان يظل كذلك لولا ضغط الجهاز على الشريان الذراعى مدة أطول من المعتاد !

الامطار فى العالم

يبلغ اعلى متوسط لسقوط الامطار فى العالم ٤٧١ر٦٨ بوصة فى جزر هاواى ، واشهر منطقة عالمية فى سقوط الامطار هى شسبرابنجى بالهند . فقد ظلت ٧٤ عاما بلغ متوسط امطارها سنويا ٤٥٠ بوصة

وكان أكبر متوسط للامطار بأمريكا فى منطقة واشنطون اذ بلغ ١٥٠ر٧٣ بوصة فى العام

على ان مدينة جفرسون بولاية ايوا سجلت الرقم القياسى العالمى لمدة دقيقة واحدة فقد بلغ ٦٩ر من البوصة

كذلك تحتفظ الولايات المتحدة بالرقم القياسى لسقوط الامطار فى خلال ساعة اذ بلغ ١٢ بوصة فى مدة ٤٢ دقيقة يوم ٢٢ يونيو سنة ١٩٤٧

وفى الصحراء الشمالية بشيلى بلغ سقوط الامطار ٠٢ر من البوصة خلال ٤٣ سنة وهو أقل متوسط فى العالم

ويقرر الخبراء ان عدد السنين عامل مهم لان الامطار قد لا تتساقط سنوات متتالية.

ولمدة ٧٦٧ يوما بين ١٩١٢ — ١٩١٤ انقطع سقوط الامطار فى مدينة بغداد بكاليفورنيا ، وبذلك سجلت الرقم القياسى لاطول مدة جفاف



الهيبارين فى الدم

أثبت الطب الذرى ان الهيبارين ، وهو دواء قوى لاذابة الجلطة الدموية، يمكن ان يوجد بمقادير طفيفة جدا فى الدم الجارى الطبيعى

وقد امكن اكتشاف هذه الحقيقة بواسطة « متتبع » اشعاعى بمعرفة الدكتور هارولد والدكتور ايزيدور دانيشيسكى بكلية نيويورك الطبية

وهذا الاكتشاف يفتح افاقا جديدة للبحث فى تخلط الدم بحالة غير طبيعية وهى المواقف الخطرة التى توجد فى بعض أنواع امراض القلب ، الجلطة التاجية « Coronary thrombosis » ، وفى المرض الاشعاعى من انفجار القنبلة الذرية

والهيبارين هو أقوى دواء عرف حتى الآن ضد تخثر الدم ، ويعطى لاذابة الجلطات الدموية فى حالات امراض القلب ولم يعرف حتى الآن كيف يوقف تخثر الدم ، وذلك بنوع خاص لصعوبة جعل الهيبارين ذا نشاط اشعاعى

غير ان العلماء استطاعوا الوصول الى ذلك بحقن الحيوان بكبريت ذى نشاط اشعاعى ، وهو أحد الكيماويات التى يستخدمها الجسم لانتاج الهيبارين فكان ان نتج هيبارين ذو نشاط اشعاعى وبذلك استطاع العلماء ان يتتبعوه فى الدورة الدموية

آلام السرطان

نجح الدكتور وليام ديريك نجاحا باهرا فى تخفيف آلام ٨٢ شخصا من ٨٧ شخصا مصابين بمرض السرطان فى مستشفى اندرسون بجامعة تكساس وذلك باعطائهم حقنا من الكحول المطلق ، فانه يسد الجزء من العصب الحسى الذى يصل بين الموضع المصاب والمخ . وهذه الحقن تخفف الآلام لمدة ستة اشهر، ويمكن تكرار الحقن اذا عاد العصب للحياة، والى جانب فائدة التخدير ، فان هذه الحقن لا تصبح عادة ، وكذلك لا يتلاشى اثرها بسرعة . وهى افضل من العملية الجراحية المراد بها قطع دابر الالم باستئصال العصب . فالحقنة اسهل ، ويمكن اعطاؤها لاشد المرضى ضعفا

من اسباب الدوار والصداع

قرر كل من الدكتور هربرت كيلى والدكتـور دافيـد جودفرينـد انه اتضح بعد بحث دام اكثر من عشر سنوات أن ٩٦٪ من الذين يعانون الدوار (الدوخة) والصداع والغثيان والاغماء فى أفواههم اسنان غير منطبقة بعضها على بعض ، اى ان سنا فى الفك الاسفل او الفك الاعلى

لا ينطبق على نظيره الذى يقابله عند انطباق الفكين ، وان عدم انطباق السنين احدهما على الآخر يؤثر على منطقة الاذن فيحدث ذلك اضطرابا فى القنوات شبه الدائرية التى تتحكم فى الاتزان

ثمرة الضحك

ان الضحك يزيد من بريق الاعين ، كما يزيد من افراز العرق ، وتمدد الصدر ، ويرغم الهواء الفاسد على الخروج من خلايا الرئة وهى الخلايا التى يقل استعمالها ، ويعين على استعادة الصحة

علاج الزائدة الدودية

منذ أربع سنوات والدكتور كولدرى يعالج مرضاه الذين يصابون بالتهاب الزائدة الدودية بالادوية بدلا من اجراء عملية جراحية ..

وطريقته فى العلاج بسيطة غاية البساطة فعلى المريض ان يلتزم الراحة التامة ولا يتناول اى نوع من الطعام ولا يشرب شيئا غير الماء ويحقن بحقن البنسلين ، حقنة كل ست ساعات . اما فى الحالات الحادة فيعطى المريض بعض ادوية اخرى تشمل الستربتومايسين والتتراسلين أو السلفا ديميدين

وتخفف الآلام على المريض بالمورفين والبثيدين معا ، أو يعطى كل منهما على حدة

ويقول الدكتور كولدرى ان اغلب الحالات تهدأ بمثل هذا العلاج ودون حاجة الى عملية جراحية . وبعد أن يخف الالم ويتلاشى المرض ، وتهبط درجة حرارة المريض وينخفض نبضه ، يمكن أن يعود الى التغذية العادية تدريجا

اما الحالات الحادة التى تقل فيها المدة عن ٢٤ ساعة فان الدكتور كولدرى يتبع فى علاجها العملية الجراحية ، ولكنه يعتقد أن الحالات الحادة اذا حدثت وكانت بعيدة عن متناول الجراحين المهرة يمكن ان تعالج بالطريقة التى وصفها وهى استخدام البنسلين ويقول فى هذا ان الجراح الذى يعرف عن نفسه عدم المهارة فى هذه العملية الجراحية سيرتاح من القلق على نجاح العملية وسيجد المريض فرصة أحسن للتخلص من مرضه بطريقة غير جراحية

معالجة القصور العقلى

قبل ان يحل عام ٢٠٠٥ سيتم علاج كثير من أنواع القصور العقلى باستخدام الانزيمات الصناعية

ان هناك نوعا وراثيا من الحالة العقلية غير الطبيعية التى يطلق عليها

الاطباء لفظة فنيلبروفيك أوليجوفرنيا (Phenylpyruvic oligphrenia) يمكن منع حدوثه بان يوضع فى شريان الطفل المولود حديثا مادة كيمائية مركبة تغير من سرعة التفاعلات الكيميائية فى انبوبة بوليثين. وتعمل هذه المادة الكيميائية عمل الجزئيات الانزيمية الطبيعية فى الطفل العادى فينمو الطفل نموا طبيعيا .

ان هذه النبوءة المرجوة لتقليل كثير من ضروب القصور العقلى أو القضاء عليها نهائيا فى خلال نصف قرن اخر قد تنبأ بها الدكتور لينوس بولنج الكيميائى الذى نال جائزة نوبل والذى يقول : « اننى أعتقد ان من المحتمل جدا ان كثيرا من أنواع القصور العقلى هى امراض جزئية » ويشرح الدكتور بولنج ما يعنيه بقوله «الامراض الجزئية» بقوله انها مرض يتسبب من جزئيات تركيب غير طبيعى موجودة فى مريض مكان جزئيات من تركيب طبيعى موجودة فى الانسان الطبيعى ، ويضرب مثلا بالمرض المعروف باسم الخلية المنجلية (Sickle-cell) والمتفشى فى كثير من ارجاء أفريقيا بانه مرض جزئى ، ففى هذا المرض تكون جزئيات الهيموجلبين ذات تركيب غير طبيعى تجعلها يتلاصق بعضها مع بعض بسهولة حتى تكون قضبانا طويلة يتراكم بعضها الى جانب بعض لتنتج سائلا بلوريا. وحين ينمو هذا السائل البلورى داخل خلايا الدم الحمراء فانه يصبح اطول من قطر الخلية فيثنيها ثنية تسوه شكلها

ويقول الدكتور بولنج انه قبل ان يصبح من الميسور معالجة القصور العقلى بالانزيمات الصناعية يجب الوقوف على الترتيبات التفصيلية لآلاف الذرات التى يتكون منها كل جزىء من الانزيمات

الكلورومايسين لا يقتل البكتيريا

اعلن كل من الدكتور موريسون ، والدكتورة سميحة الباجورى ، والدكتور فلتشار انه قد اتضح لهم من ابحاثهم وتجاربهم ان الدواء المعروف باسم « كلورومايسين » لا يقتل البكتيريا كما كان يظن من قبل بل انه يعمل على اطالة حياتها. فقد وجدوا ان نوعا من البكتيريا اسمه (Escherichia Coli) كان متكاثرا فى امعاء مريض ، وان هذا النوع من البكتيريا لم يقتله هذا الدواء ، بل على النقيض اتضح لهم انه يحافظ على حياة كل أنواع البكتيريا المحتفظ بها فى الثلاجة . اما فى درجات الحرارة الدافئة فان كثيرا من هذه البكتيريا يقضى عليه بسرعة الا اذا اعطى جرعة من هذا الدواء

على ان هؤلاء العلماء يقررون ان هناك عدة عوامل تقرر ما اذا كان هذا الدواء يقتل البكتيريا أو يحفظ حياتها ، ومن هذه العوامل نوع البكتيريا ومقاديرها ودرجة الحرارة ودرجة تركيز الدواء ، وان الفروق فى مثل هذه الظروف هى التى حملت فى الغالب بعض الباحثين على ان يقرروا ان «الكلورومايسين» يقتل فعلا هذا النوع من البكتيريا



الصداع
آلام الأسنان
الروماتزم
يؤخذ ٢ قرص ، ويكرر ذلك كل ٣ ساعات عند اللزوم
البرد والزكام
ارتفاع الحرارة والانفلونزا
التهاب اللوز
يؤخذ ٢ قرص ، ويكرر ذلك كل ٣ ساعات
ثم يؤخذ ٢ قرص مع مشروب ساخن قبل النوم
يؤخذ ٢ قرص في نصف كوب ماء ويستعمل غرغرة ، ويكرر ذلك بعد ٣ ساعات عند اللزوم
ريفو
يزيل
بسرعة
وأمان
RIVO
يخفف
يلطف
يهدئ
لا يضر القلب ولا المعدة
آلام العادة الشهرية
٢ أو ٣ أقراص
كل ٣ ساعات

جفناك

كيف تحافظ عليهما ؟

بقلم الدكتور محمد الظواهرى
أستاذ الأمراض الجلدية المساعد بكلية طب قصر العينى

جفناك هما مظهر الجمال فى وجهك، والمحافظة عليهما ضرورة من أقدس الضرورات ... وكثيرا ما تصاب الجفون بأمراض تشوه جمالهما ، بل تشوه جمال الوجه عموما

وأمراض الجفون التى تشوه جمالها هى :

الاكزيما : وتصيب الجفن عندما تتوافر فيه زيادة الحساسية ، وفى هذه الحالة يلتهب الجفن وقد يتورم، وتحدث حكة ، وقد ينسكب من الجلد سائل رائق ، قد يتجمد فى شكل قشور

الالتهاب الجلدى : ويحدث نتيجة الاحتكاك بمادة تجعل الجلد حساسا بالنسبة لها ، وقد تكون هذه المادة نوع من الاصباغ أو المواد الكيماوية أو مواد الزينة

الاكزيما الدهنية ، والالتهاب الجلدى الدهنى : وقد يصاحب ذلك التهاب دهنى بمناطق أخرى من الجسم ، مثل فروة الرأس ، وامام وخلف الاذن ، والجبهة، وحول الانف، وأمام ومنتصف الظهر والابطين... وفى هذه الحالة تجد قشورا مصفرة لزجة

تساقط شعر الجفون : وقد يكون ذلك فى الجزء الخارجى منه كما يحدث للثلث الخارجى من الجفن مثلما يحدث فى حالة مرض الزهرى ، أو نقص افراز الغدة الدرقية ، أو مرض الجذام . وقد يسقط شعر الجفن كله، وقد يكون سبب التساقط مرض الثعلبة، وفيه يسقط نتيجة اضطراب الاعصاب أو الغدد الصماء

الثاليل والامراض الجلدية الرخوة المعدية : وهذه قد تصيب الجفون نتيجة ميكروب يقال له « فيروس »

وتكثر فى العدد وتكبر فى الحجم ، ان لم تسعف بالعلاج

الالتهاب الليمفاوى والحمرة : وهذه يصاحبها ارتفاع فى درجة الحرارة وأعراض الحمى ، ويلتهب الجلد ، ويحمر ويتورم الى درجة كبيرة ، وهذا المرض نتيجة نشاط «المكودالسبحى»

العقبول : أو حارقة العصب المنطقية ، وقد أردت بذكره تبيان ما له من خطورة عندما يصيب الجفن من الداخل ، وهذا المرض نتيجة «فيروس» خاص ، وتظهر له فقاعات متجاورة فى شكل كومات ، وغالبا يكون المرض مسبوقا ، أو ملازما أو تليه آلام مبرحة ، قد تستمر بعد شفاء الاصابة بزمن كبير

البهاق : أو ابيضاض الجلد ، ويكون كئيب المنظر عندما يصيب الجفون

الكلف : ويحدث بقعا فى الجلد ، وتظهر هذه البقع فى الجفون وحولها

الارتيكاريا البسيطة والضخمة : وفيها تتورم الجفون ، وتحمر ، ويميل المريض الى حك الموضع المصاب بشدة وباستمرار

الطب يساعدك على الاحتفاظ بجمالك

بقلم الدكتور نجيب رياض

الطبيب بقسم الصحة الدولية

يخطىء من يظن أن الجمال منحة تبقى ولا تزول ، فقد رأينا كثيرات كن جميلات ثم زايلهن جمالهن بسبب اهمالهن فى اتباع القواعد الصحية السليمة فى حياتهن • وكذلك هناك من لم يكن جميلات واستطاع الطب أن يبعث فى وجوههن وقوامهن جمالا

وفى كل البلاد الاوروبية التى زرتها قلما كانت عيناى تقعان على آنسة أو سيدة بدينة ، وهن لم يخلقن هكذا، ولكنهن عملن منذ صغرهن على الاحتفاظ برشاقتهن وحسن قوامهن بالطرق الصحية التى يسرنى أن أسرد بعضها فى هذه العجالة

يجب أن تعلم كل فتاة أن جمال الوجه مستمد من جمال الجسم ، وان نضرة الوجه ونعومته وخلوه من الغضون والتجعدات والبثور لا تظفر به الفتاة الا باتباع قواعد الصحة ومعالجة الامساك وسوء الهضم الذى يتسبب عادة من الاغذية الدسمة أو الادمان على القهوة والشاى والسجاير أو السهر وعدم التريض

ومن الخطأ الشائع بين كثير من السيدات أن البدانة تحول دون الاصابة بالانيميا (فقر الدم) ، ولكن الواقع أننا نجد كثيرا من الامراض كالامساك والنقرس وفقر الدم وغيرها منتشرا بين البدينات

وقد يهم السيدة أن تعرف أن الطب يعتبر المرأة البدينة امرأة دميمة

وعلى كل سيدة أن تعنى بأسنانها عناية عظيمة ، وتعالجها كلما آلمها منها شىء ، والاسنان كثيرا ما تتأثر بالحالة الصحية العامة وأثناء الحمل نتيجة لنقص المواد الجيرية والفيتامينات

والتدخين يشوه منظر الاسنان ويحيلها سوداء ، وهو منظر قبيح • ولتحذر السيدة كذلك من ترك الثقوب والتقيحات الناتجة عن تعفن فضلات الطعام دون تنظيف دقيق فانها تحدث رائحة كريهة فى الفم مما يتنافى مع أبسط مظاهر الجمال ،

وللعيون جمالها وفتنتها ولكن كثيرا من الامراض تشوه جمالها فمرض الصفراء يحدث اصفرارا فى بياض العين ، كذلك يفسد جمال العين سوء الهضم ووجع الرأس وتعب الكليتين ، والهواء المشبع بالاتربة والاجهاد بالقراءة الطويلة أو الحياطة فى ضوء ضعيف ، وسرعان ما تحوط العين سوداء ، أو تجعدات تظهر السيدة فى سن أكبر وتفقدها مظهر الشباب النضير

والشعر يصبح جميلا ويضفي حسنا على صاحبته اذا كان نظيفا لامعا قويا وللصحة العامة تأثير كبير على حالة الشعر . ومن السيدات من تشكو سقوط شعرها ، ويكون سبب سقوط الشعر عيوبا في الغدد، ولهذا يجب المبادرة باستشارة الطبيب

▭

ولا يكتمل جمال المرأة الا بجمال صدرها . ولهذا يجب أن تعرف السيدة أن للغدد الرئيسية الثلاث - النخامية والمبايض والدرقيه - تأثيرا مباشرا على الثدي وجماله ، فاذا قلت مثلا افرازات الغدة النخامية عند فتاة فان ثدييها ينموان عادة نموا كبيرا . والاختلال في وظيفة المبيضين يسبب ضمورا في الثدي . ويجب أن تعرف أن أهم وظائف الغدة النخامية سيطرتها على قوة الشد في الاربطة والعضلات ، فاذا أصابها الاختلال فسرعان ما تتراخى العضلات وتتهدل . ولما كانت العضلات السطحية للرقبة هي التي تغطي السطح الخارجي للثدي فمتى ارتخت عضلات الرقبة هبط الثدي من مكانه الطبيعي المرتفع ويستمر الهبوط ما لم يوقف اختلال الغدة النخامية

وكل اختلال يصيب الغدة الدرقية يؤدي عادة الى السمنة المفرطة اذا قل افرازها أو النحافة الزائدة اذا زاد افرازها

وللغدة الدرقية والمبايض وغدتي ما فوق الكليتين تأثير على سقوط الشعر ، وللغدة الثديية نفسها تأثير على تلك الحالات التي نشاهد فيها نموا غير طبيعي للشعر على جسم الفتاة أو السيدة ، وتكون علته الاولى اضطراب الغدة الثديية لأسباب اما خارجية كالضغط المتواصل على الثدي (بسبب سوتيان ضيق أو ثوب ضيق) أو داخليه كاضطراب الحالة الصحية العامه

وأحب أن أنوه أن هناك أضرارا كثيرة من استعمال الاحذية ذات الكعوب العالية جدا ومن استعمال الكورسيه الضيق

▭

وما دامت المرأة قد اندمجت في المجتمعات وانخرطت في الاعمال فعليها أن تحتفظ برشاقة جسمها ونضرة وجهها . وذلك بالتخلي عن الكسل وكثرة النوم والاعتماد على الخدم ، والاكثار من الاكل ، وهي أسباب قوية في ترهل الاجسام وضياع نضرتها ورشاقتها

واذا كانت الفتاة تعني بهذه النواحي قبل زواجها فجدير بها أن تزيد في الاهتمام والعناية برشاقة قوامها بعد الزواج

ونصائحي لكل فتاة أذكرها فيما يلي :

١ - تناول الاغذية التي تحتوي على العناصر الغذائية مع التقليل من الاغذية الدسمة

٢ - المبادرة بعلاج الامساك وسوء الهضم وغيرها من الامراض التي تؤثر على الصحه العامة

٣ - يجب المبادرة الى استشارة الطبيب بصدد المتاعب الصحية

٤ - ممارسة الرياضة اما في المنزل أو في النادي أو بالمشي الكثر



يشترك فى الرد على هذه الاستشارات حضرات الأطباء الآتية أسماؤهم ، مرتبة بحسب الحروف الأبجدية :

الدكتور ابراهيم فهيم
« أنور المفتى
« صلاح الدين عبد النبي
« عبد الحميد مرتجى
« عز الدين السباع
الدكتورة عظيمة السعيد
الدكتور فخر الدين عبد الجواد
« كامل يعقوب
« محمد الظواهرى
« محمد خطاب
« محمد شوقى عبد المنعم
« محمد مختار عبد اللطيف
« مصطفى الديوانى
« محمود حسنين
« نجيب رياض
« يحيي طاهر

التهاب المصران الغليظ

منذ تسعة شهور وأنا أقاسى من الامساك والتهاب المصران الغليظ من الناحية اليسرى ، وقد فحصت بالاشعة وترددت على كثير من الاطباء واستعملت كثيراً من الادوية ولكنها لم تجد شيئاً فبماذا تنصحون ؟

ف . م . ن . بالجامعة الليبية بنغازى

— ننصح لكم بتعاطى نصف ملعقة صغيرة من سلفات الصودا فى نصف كوب ماء على الريق فى الصباح ، وأخذ حبوب بادياز (Badiase) لمعالجة التهاب القولون بمعدل حبة بعد كل أكلة ، وتحاشى الطعام العسر الهضم

عرق النسا

اصبت من مدة سنة ونيف بالام فى رجلى ولا استطيع تقويم ظهرى فاظل منحنية الى الامام . عرضت حالتى على أطباء طرابلس كلهم وبيروت فكان جوابهم انه (العرق الانثى) ولم تنفع معى الادوية فهل لكم أن ترشدونى الى حل

غ . ك - طرابلس ، لبنان

— يجوز أن يكون ألم عرق النسا نتيجة انزلاق أحد الغضاريف فى سلسلة الظهر ، ولذلك يحسن التأكد من ذلك بوساطة صورة بالاشعة تعمل خصيصاً لهذا الغرض حتى إذا اتضح ذلك يمكن الخلاص من الألم بعملية جراحية

روماتزم فى الظهر

ابلغ عشرين عاما ، ومنذ اربع سنوات اصبت بروماتزم فى ظهرى ، وتولى اطباء البحرين علاجى دون جدوى ! وقد ازدادت الآلام اخيرا فارجو افادتى بما يحسن عمله وانا اخشى ان ينحنى ظهرى كلما كبر سنى

م . ص . ع – البحرين

— يحسن فى هذه الحالة عمل صورة بالأشعة لسلسلة الظهر والكليتين وعلى ضوء النتيجة يمكن تشخيص الحالة ووصف العلاج المناسب

بدانة مفرطة

انا شاب ابلغ من العمر ١٩ سنة ووزنى ١١٥ كيلو وطولى ١٦٨ سم . فما هو العلاج لكى ينقص وزنى

حسين – الاردن

— يجب عليك لانقاص وزنك إتباع رجيم خاص فى الغذاء مع الاقلال من كمية الأكل وتحاشى المواد الدهنية والنشوية والسكرية بقدر الاستطاعة مع ممارسة الرياضة البدنية

زيادة الطول

انا طالب فى الخامسة عشرة من عمرى وطولى ١٥٦ سم واريد الدخول فى الكلية البحرية ، ولكنها لا تقبل من كان طوله اقل من ١٦٤ سم . وسمعت انه توجد حقن للطول ، فهل هذا صحيح ؟ وما هى ؟ واذا لم يكن ذلك صحيحا فما هى الطرق التى يجب اتباعها لاصل الى هذا الطول

ن . ع . ا – المساكن الشعبية

— مادمت لا تزال فى الخامسة عشرة من عمرك فهناك مجال لزيادة الطول مع تقدم السن . وهناك هرمونات خاصة تعطى إذا كان القصر نتيجة عجز فى بعض الغدد الصماء ، ولكنا لا ننصح لك باستعمالها إلا بعد استشارة طبيب إخصائى فى علاج الغدد الصماء

آلام الحيض

انا آنسة فى السادسة والعشرين من عمرى اشعر بآلام شديدة قبل نزول الدورة الشهرية بحوالى اسبوع او عشرة ايام فى جميع اعضاء جسمى ، وخاصة فى يدى اليسرى ورجلى اليسرى ، وهى عبارة عن « نشر » شديد وتنميل لدرجة لا استطيع معها المشى او مسك شىء بيدى . ويستمر الالم حتى عند نزول الدورة الشهرية ، التى تكون سوداء اللون جدا وقليلة فى كميتها ولا تستمر اكثر من ٣ – ٤ ايام . وقد ذهبت لعدة اطباء فوصفوا لى حقنا ، ولكنى اخاف من نتيجة هذه الحقن لانى آنسة . فبم تشيرون على ؟

ن . غ . السيدة عائشة – القاهرة

— ما دام أطباؤك قد وصفوا لك علاجاً بالحقن ، فعليك بتنفيذ هذا العلاج ، ولا تجعلى مجرد الخوف من أخذ الحقن يعطل علاجك ، وخير البر عاجله

ديدان انترويبس

انا شاب فى الثالثة والعشرين وصحتى جيدة كما قرر الاطباء ، ورياضى ولكنى مصاب بديدان تسبب التهابا شديدا فى الشرج ، وهى تشبه ديدان المش وتنزل احيانا بعد التبرز بنصف ساعة او ساعة ، وهذه الحالة موجودة منذ ٨ سنوات . ورغم العلاج الطويل لم تنقطع هذه الديدان . فالرجا الافادة من علاج هذه الحالة

ع . س – سوهاج

— هذه الديدان التى تصفها هى ديدان « انترويبس – Entrobies » ويمكن أن يعدى الانسان نفسه بها ، أى بعد التبرز وغسل فتحة الشرج باليد تعلق البويضات باليد ، ويمكن أن تعدى الانسان ثانية ، لهذا وجب عدم ملامسة فتحة الشرج فى هذه الحالات ، ويمكن المسح بورقة مبلولة مع قص الأظافر جيداً ،

وغسل اليد بالفرشاة والصابون بعد كل تبرز كما يجب علاج المخالطين خصوصاً الأطفال . ولو ان هذه الديدان لا تعيش إلا فى الامعاء الغليظة ولا تتغذى إلا على البراز أى ما يكون قد استغنى عنه الانسان ، إلا انها تسبب ضيقاً نتيجة المرش الذى تسببه خصوصاً عند النوم. ويمكن علاجه بواسطة دواء جديد اسمه « Piprazine » ومنه « Entocyl » ، حبة ثلاث مرات يومياً لمدة سبعة أيام وقد يكرر لمدة سبعة أيام أخرى

ردود خاصة

ع.ا.ن ـ بيروت ـ لبنان : ننصحك بعمل نظام غذائى لتخفيض وزنك معممارسة الالعاب الرياضية فاذا ظل حجم الثديين كبيرا جدا بحالة شاذة فيمكن استشارة طبيب اخصائى فى علاج الغدد

ع.ع.ح ـ بغدادى ـ العراق : يظهر من وصفك للحالة انها نتيجة مرض بالعظام ، ولذا يجب عمل اشعة لجميع المفاصل والعظام المصابة مع ابحاث أخرى لتقرير الدواء اللازم

احمد ناجيحسين ـ حدائق القبةمصر : هذه الحالة لاتمنع من قبولك بكلية الطيران اذا كنت مستوفيا شروط اللياقة الطبية . على اننا ننصحك بعرضنفسك علىاخصائى العظام

ع.ح.ع ـ طنطا ـ مصر : اذا وجدت زوائد بالانف او التهاب باللوزتين او جيوب هوائية فيجب أولا عمل الجراحة اللازمة لها . فاذا لم ينقطع الصديد بعدذلك فالاذن نفسها تكون فى حاجة الى عملية

محمد صالح ـ الجيش العربى الاردنى

يجب عمل ما يأتى :

١ ـ تحليل بول كامل كيميائى وبكتريولوجى

٢ ـ زرع الميكروبات ان وجدت

٣ ـ عمل اشعة للمجارى البولية كلها

٤ ـ عمل تحليل لافرازات البروستاتا

وبعد الاطلاع على هذه التحاليل يمكن للطبيب وصف العلاج ثم العلاج

ك . ع ـ مصر

حالتك لا تحتاج لعلاج خاص ، ولا يوجد علاج لاطالة الاعضاء المذكورة ، ولا تتخوف من الزواج ابدا ، ولا تأثير للوراثة فى ذلك

ع . ن ـ الزرقاء ـ الاردن

أن أعراضك تدل على انك تعانى حالة نفسية لا جسمية ويحسن بك عرض نفسك على طبيب نفسانى

ع . ع ـ عمان ـ الاردن

ننصح لكم بفحص الغدة الدرقية فقد تكون الأعراض التى تشكون منها نتيجة زيادة فى افرازها ، فاذا كانت هناك زيادة فى الافراز فيمكنكم تعاطى العلاج المناسب . واذا كان افرازها طبيعيا فاطمئنوا ولا تخشوا شيئا من هذه الاعراض

طه عبد الحفيظ الشافعى ـ القاهرة

من المحتمل جدا أن يكون سقوط الشعر نتيجة اصابتك بالدرن الرئوى ويحسن بقاؤك فى المصحة حتى تشفى تماما من هذا المرض ، وستجد أن سقوط الشعر قد توقف مع شفائك

ف . م . م . ك . ع ـ السودان

حالتك لا تحتاج لعلاج خاص ، واقدم على الزواج بعد تحليل دمك وفحص المنى لدى اخصائى للتأكد من عدم وجود أمراض سرية تكون قد نتجت من اتصالاتك الجنسية قبل الزواج ، وذلك صونا لصحة زوجتك وأولادك

ا . ع . ع ـ بور سودان ـ السودان

لا ضرر ولا علاج لمثل حالتك ما دامت الاعضاء تقوم بعملها المطلوب منها وعليك بتحليل البول والبراز والدم ، وافحص العمود الفقرى والاعصاب عند اخصائى والى أن تفعل ذلك تجنب شرب السوائل بالليل ، وتناول اى تركيب يحتوى على

خلاصة البلادونا مثل مزيج البـــلادونا ٣ مرات يوميا ، أو اقراص أنلدرين ١/٤ قرص ٣ مرات

م . ط . ع ـ ديروط ـ مصر .

حلل البـــول والبراز في اقرب عيـــادة الكلستوما ، وتناول بعض الادوية المقوية مثل مزيج الحديد والزرنيخ ٣ مرات يوميا

قارىء مستديم ـ الاقصر

م . ج ـ طالب (بغير عنوان)

للعادة السرية أضرار كثيرة منها احتقان مجرى البـول الخلفي والضعف التناسلي وضعف الذاكرة ، وحالات عصبية متعددة ، وضعف عام ، فنرجو الاقلاع عنها ، بالـكف عن التفكير أو قراءة الكتب الجنسية المثيرة ، وباشغال النفس بالعمل والرياضة

الحائر (بغير عنوان)

لعلاج البدانة عليك بالاقلال من الطعـام عموما ، مع الحركة والرياضـــة ، وابتعـد ما أمكن عن الدهنيـــات والنشويات . أما الضعف الذى تشير اليه فانه يزداد بتفكيرك فيه واهتمامك به . اهتم بصحتـــك العامة وابتعد عن العادات الضـــارة مع تنـــاول اقراص فيتامين ب المركب

ميلاد متى ـ الزرقاء ـ الاردن

تحتاج للمقويات العامة مع المواظبة على الغيار على الجروح لدى طبيبه

حيدر عبد العاطى بدوى ، كلية التجارة ـ الاسكندرية ـ مصر

يمكن عرض نفســـك على طبيب مختص بالهرمونات أو الغدد الداخلية

ص . ل . ع . (بغير عنوان)

يمكن استعمـــال مادة اسمهـــا ليزوريا Lysurea وهى على شكل حقن ويؤخـذ منها ٢٤ حقنة

محمد الطاهر (بغير عنوان ؟

ما دمت قد توجهت للطبيب وأكد لك ان قلبك سليم فلا داعى للقلق لان هذا القلق في ذاته هو من أهم أسباب خفقان القلب